

16+
№21/2021 ● 15 мая ● Издательский дом «Бурда»
Все краски жизни для тебя!
Лиза®
7 слепых зон на лице и шее, за которыми многие забывают ухаживать
Картофельная «гармошка» с песто
Салат табуле с булгуром
ISSN 1560-5434
ОТПУСКАЕМ ТРЕВОГИ, СТРАХИ И ОБИДЫ...
одним движением глаз (супертехника от психолога)
ЗДОРОВЬЕ
Сонные гормоны
Как они работают, пока мы спим
Основа основ
Упражнения для укрепления мышц спины
РАЗБОР ПОЛЕТОВ:
СТОИТ ЛИ ВОЗВРАЩАТЬ МУЖА В СЕМЬЮ, ЕСЛИ ТЫ ВСЕ ЕЩЕ ЕГО ЛЮБИШЬ
КРУЧЕ, ЧЕМ В КИНО
Самые невероятные истории, случившиеся в этом году
РАЦИОН
Актуально
ТЕОРИЯ МАЛЫХ ДЕЛ
★ 5 шагов к осознанному потреблению
★ главные мифы об экологии: когда добро становится злом
ГМО В ПРОДУКТАХ
Действительно ли это опасно для организма


НОВЫЙ ЖУРНАЛ
BOUTIQUE Trends
В продаже ежемесячно
МОДЕЛИ ИЗ ИТАЛЬЯНСКОГО ЖУРНАЛА La mia Boutique
ИДЕИ ДЛЯ ШИТЬЯ
май 2021
BOUTIQUE Trends
СУПЕР-КРОЙ
Пояс с оборкой и комбинезон, который приковывает взгляды
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ШИТЬЮ: ВОЛАНЫ
ЭТНИЧЕСКИЕ МОТИВЫ
Два платья, блузка прямого силуэта и широкие брюки
12 моделей для обладательниц пышных форм
ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА
ИДЕИ ДЛЯ ШИТЬЯ
июнь 2021
BOUTIQUE Trends
МОДЕЛИ ИЗ ИТАЛЬЯНСКОГО ЖУРНАЛА La mia Boutique
ПЛАТЬЯ
7 моделей на любую фигуру
БОЛЬШОЙ РАЗМЕР
4 образа для летнего гардероба
СВОБОДНЫЕ БЛУЗКИ
МЯГКИЙ СИЛУЭТ, А-ЛЯ КИМОНО, С РУКАВАМИ БУФ, ИЗ ШИТЬЯ И ЛЬНА...
ДЕНИМ
ЮБКА, БЛУЗКА И КОМБИНЕЗОН С ОТКРЫТЫМИ ПЛЕЧАМИ
ДЛЯ МУЖЧИН
Стильные комплекты для спорта и отдыха
ЦВЕТОЧНЫЕ ПРИНТЫ
+ПРИРОДНЫЕ ОТТЕНКИ
Прекрасный красный
ПОДПИСКА ОНЛАЙН НА САЙТЕ PODPISKA. BURDA.RU
РЕКЛАМА 16+



ГМО в продуктах – это опасно для здоровья. Нас в этом убедила реклама и масса «доказанных» исследований из каждого утюга. Но так ли все страшно на самом деле? Разбираемся на с. 16.

Главный редактор журнала «Лиза» и lisa.ru
Алёна Александрова

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,
многие считают, что жить экологично – дорого. Если и ты того же мнения, читай нашу спецтему на с. 32. Мы будем убедительны: докажем, что некоторые экопривычки призваны не только беречь природу, но и значительно экономить.

Пиши мне:
GLAVRED-LISA@BURDA.RU
и читай в этом номере

Фото: Ю. Гуськова; Shutterstock/Fotodom.ru; PR; Instagram

НЕ ПРОПУСТИ
следующий номер
22 МАЯ



СЮЖЕТ НЕДЕЛИ

ВСЕГО ХОРОШЕГО, ДОРОГАЯ!

«ДОРОГАЯ» ЗДЕСЬ НЕ ОБРАЩЕНИЕ, А КОНСТАТАЦИЯ ФАКТА: основатель Microsoft, один из богатейших людей мира Билл Гейтс в результате расставания с супругой Мелиндой рискует лишиться внушительной части своего состояния. Их развод уже окрестили самым громким со времен бракоразводного процесса главы Amazon Джеффа Безоса и его жены Маккензи в 2019-м. Билл и Мелинда были в браке 27 лет, вырастили троих детей. О решении развестись они сообщили в Twitter 3 мая, резко увеличив спрос на попкорн.


БИЛЛ И МЕЛИНДА ГЕЙТС

ЗАПУСК



НАД БЕЗДНОЙ

В ПОРТУГАЛИИ ОТКРЫЛСЯ САМЫЙ ДЛИННЫЙ В МИРЕ ПОДВЕСНОЙ МОСТ: 516-метровая конструкция соединила водопад Агиейрас с ущельем Пайва неподалеку от города Порту. Строение, названное «Арока 516», «подвинуло» предыдущих рекордсменов – мост Чарльза Куонена в Швейцарии (494 м) и российский «Скайбридж» в Сочи (439 м).

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

#ДЕТИ
10 ВЕЩЕЙ ИЗ ДЕТСТВА, *которые твой ребенок запомнит на всю жизнь*

#ПСИХОЛОГИЯ
Я – ШОПОГОЛИК: что стоит за желанием покупать все подряд и как взять себя в руки

#МОДА
ОТ УШЕЙ И ВЫШЕ: 7 ПРИЕМОВ, ЧТОБЫ ВИЗУАЛЬНО **удлинить ноги с помощью одежды**







РАССКАЖИ, О ЧЕМ БЫ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ В ЖУРНАЛЕ И НА САЙТЕ, ИЛИ ПРИШЛИ ЯРКУЮ ИСТОРИЮ О СЕБЕ: LISA-MAGAZINE@BURDA.RU

ИСКУССТВО ОНЛАЙН



В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ МУЗЕЕВ, КОТОРЫЙ ОТМЕЧАЮТ 18 МАЯ, ВЫБРАЛИ САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ МУЗЕЕВ В INSTAGRAM.

1. **Музей Орсе, Париж.** Пейзажи импрессионистов – терапия для глаз.
2. **«Эрмитаж», Санкт-Петербург.** В России у этого музея больше всего подписчиков.
3. **Исторический музей, Москва.** Каждый день интересные факты из истории нашей страны.
4. **Музей Виктории и Альберта, Лондон.** На странице музея декоративно-прикладного искусства много красивых платьев, туфелек и аксессуаров.
5. **Музей FIT, Нью-Йорк.** Еще один музей, посвященный моде, но больше современной.





ЭТО ЖЕ ЭКОЛОГИЧНО!

Сортировка мусора, бойкот пластиковым пакетам, натуральные продукты, движение «Пересаживаемся на велосипеды»... Подобные экоинициативы стали модным трендом. А как ты относишься к таким начинаниям? Готова вносить свой вклад в спасение природы или считаешь все эти меры малоэффективными в наших реалиях?

ПОЛИНА К., *39 лет*

«До нашего двора цивилизация еще не дошла – приходится выбрасывать мусор как есть. Но если бы такая возможность была, я бы не поленилась, разделяла. В магазине, если есть выбор между бумажными пакетами или из полиэтилена, выбираю бумажные. Или ношу с собой тканевые сумки для покупок. Но считаю, что главное во всем этом – совсем не модные тенденции и экоштучки, а внутренняя культура человека. Нужно приучить себя и детей убирать за собой, отдыхая на природе, не бросать мусор мимо урны, не брезговать убрать чужой мусор. Ведь природа у нас одна, наша, общая».

ТАНЯ, *29 лет*

«За громкими экоинициативами стоят большие деньги и политика, а нездоровый, даже фанатичный блеск в глазах некоторых активистов меня вовсе пугает. Тут важен разумный подход. Правильно говорил Задорнов: хотите жить как в Европе – перестаньте мусорить. Не поленитесь дойти до урны и выбросить фантик. Хватит приходить в парки и вы-

Международный день климата отмечается 15 мая. Как известно, на климат огромное влияние оказывает деятельность человека. Если каждый сделает несколько шагов к разумному потреблению, мир станет лучше. Об этом и порассуждаем в спецтеме «Жизнь в стиле ЭКО» на с. 32–41.

*Лексика и пунктуация авторов сохранены. Мнение редакции может не совпадать с позицией читателей.

капывать растения. Это невоспитанность. Надо искоренять такое в себе, а потом уже приниматься за глобальные проекты».

ИРИНА П., *42 года*

«Не поддерживаю! Считаю, что других вопросов хватает, которые требуют более срочного решения. Например, есть проблема оказания качественной и своевременной бесплатной медицинской помощи в регионах. Мусор не сортирую, вещи из вторичного сырья не покупаю».

ЕЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА С., *53 года*

«Сортировать мусор у нас в семье начали мои дети. И поначалу меня это жутко раздражало. Даже не могу объяснить, почему – наверное, считала это глупой модой. Все равно все в один бак сваливается. Но потом, когда у нас поставили баки для раздельного сбора мусора, я решила попробовать – просто поставила рядом с обычным мусорным ведром еще одно – и стала бросать туда всю упаковку. Очень быстро втянулась. А недавно купила себе тканевую сумку и теперь не покупаю пакеты. Дети мной довольны. И мне приятно».

АННА М., *50 лет*

«Мусор я уже давно стараюсь сортировать, но порой, когда приходится много готовить, увы, забиваю на это – наши квартиры не слишком-то приспособлены для хранения всего этого «богатства». Экономить воду и свет меня еще в детстве приучили, и я никогда не понимала тех, кто этого не делает, тем более сегодня, когда тарифы кусаются. Какая забота об экологии, если людям даже на собственные деньги наплевать! Какой разбор мусора, если нам фантик лень до урны донести! Экоинициативы? Для меня это звучит так же пафосно и надуманно, как речь Греты Тунберг – много шума, толку ноль. Не «инициировать» на весь мир надо, зарабатывая себе очки (и не только), а просто не быть свиньей и хоть немного думать о других, в том числе и о своих детях – как им жить дальше».

АНДРЕЙ, *24 года*

«Люди в своей массе очень ограниченные существа, нацелены только на сиюминутное существование, а что будет потом – неважно. Нужно получить все сейчас. Такие мысли и ведут к катастрофе! Я активный сторонник экоинициатив, часто участвую в волонтерских программах и горячо советую другим. Никто за нас не сделает нашу планету чище».

Фото: Instagram; ShutterStock/Fotodom.ru; PR

ПОКАЗАНИЯ СЧЕТЧИКА

МЫ ПОЙДЕМ ДРУГИМ ПУТЕМ

ПО ДАННЫМ GREENPEACE, КАЖДЫЙ РОССИЯНИН ИСПОЛЬЗУЕТ 181 ПЛАСТИКОВЫЙ ПАКЕТ В ГОД.

Все жители нашей страны выбрасывают в общей сложности 26,5 млрд пластиковых пакетов ежегодно, что наносит огромный вред экологии. Поэтому экоактивисты призывают при походе в магазин использовать сумки-шоперы, а для хранения дома разных продуктов – фруктовки. Так забавно называются легкие тканевые мешочки различного размера и цвета на завязках. Заменить пластиковые губки для мытья посуды могут губки из натуральных материалов, например, люффы. Экоальтернатива трубочек для напитков – толстые полые макароны букатини.





КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ЭКОИНИЦИАТИВАМ И ПРИЗЫВАМ БЕРЕЧЬ ПРИРОДУ?

Журнал «Лиза», Россия
Анонимный опрос
Проголосовало 148 человек

Стараюсь внести и свой посильный вклад в улучшение экологии	28%
Сортирую мусор	10%
Берегу воду и электроэнергию	27%
Использую меньше пластика, отказалась от полиэтиленовых пакетов	6%
Вся эта тема – просто раздутый пиар	11%
Слежу за инициативами, но сама в них не участвую	12%
Свой вариант в комментариях	6%

Публичный опрос в официальной группе «Лизы» в «ВКонтакте».

H&M

ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ

Почему кружевная ткань и набивной рисунок такие популярные сегодня и как выбрать самую модную вещь сезона – подсказки и идеи для вдохновения в нашей подборке.

Фото: Shutterstock; PR


BURMATIKOV, FABERLIC


PINKO


ICEBERG


MAX&CO



ИЗ ТЫСЯЧИ ЗВЕЗД

САМЫЕ МОДНЫЕ ЦВЕТА ДЛЯ КРУЖЕВНОГО ПЛАТЬЯ – ЧЕРНЫЙ, ЖЕЛТЫЙ, БЕЛЫЙ И КРАСНЫЙ.

Самые актуальные фасоны – прямой крой, трапеция, расклешенная модель. Для кружевного декора и деталей тренда самыми топовыми дизайнеры признали: объемные рукава, воланы, бахрому, глубокий V-образный вырез. Причем носим эти нежные сочетания с кедами, спортивными или римскими сандалиями. К счастью, неудобная, но красивая обувь осталась в прошлом.


ERMANNO FIRENZE

Пышным цветом



Самый легкомысленный и долгожданный весенний тренд – цветочный принт – сейчас буквально повсюду. Ловим и носим с удовольствием.

1. Мерцающее масло для губ с насыщенным цветом Lip Comfort Oil Shimmer **CLARINS** **2.** Платье **UTERQUE** **3.** Гель-лак для ногтей The One **ORIFLAME** **4.** Жакет **PINKO** **5.** Сумка **MARC CAIN** **6.** Брюки **WOOLRICH** **7.** Платье **THE KOOPLES** **8.** Сапоги **VAGABOND** **9.** Кольцо **H&M** **10.** Палетка теней Clean ID Mineral Eyeshadow Palettes **CATRICE** **11.** Сандали **BIKKEMBERGS** **12.** Платье **H&M** **13.** Тени для век Color Strike **MAYBELLINE NY** **14.** Серьги **ЮВЕЛИРОЧКА** **15.** Куртка **GEOX** **16.** Босоножки **PINKO** **17.** Платье **ZARA** **18.** Пиджак **MARC CAIN** **19.** Сумка **COS** **20.** Серьги **TOUS**

Фото: PR

1 КЛАССИКА СОВРЕМЕННОСТИ

Классические туфли-слингбэки Jana делают образ еще более женственным и элегантным. Они одинаково хорошо сочетаются с блейзером и зауженными брюками, и с коротким платьем и клатчем. Модель с увеличенной полнотой «Н» и технологией ультрагибкой и легкой подошвы Soft Flex обеспечивает максимальный уровень комфорта.



Лицо проекта – актриса Агата Муцениеце.

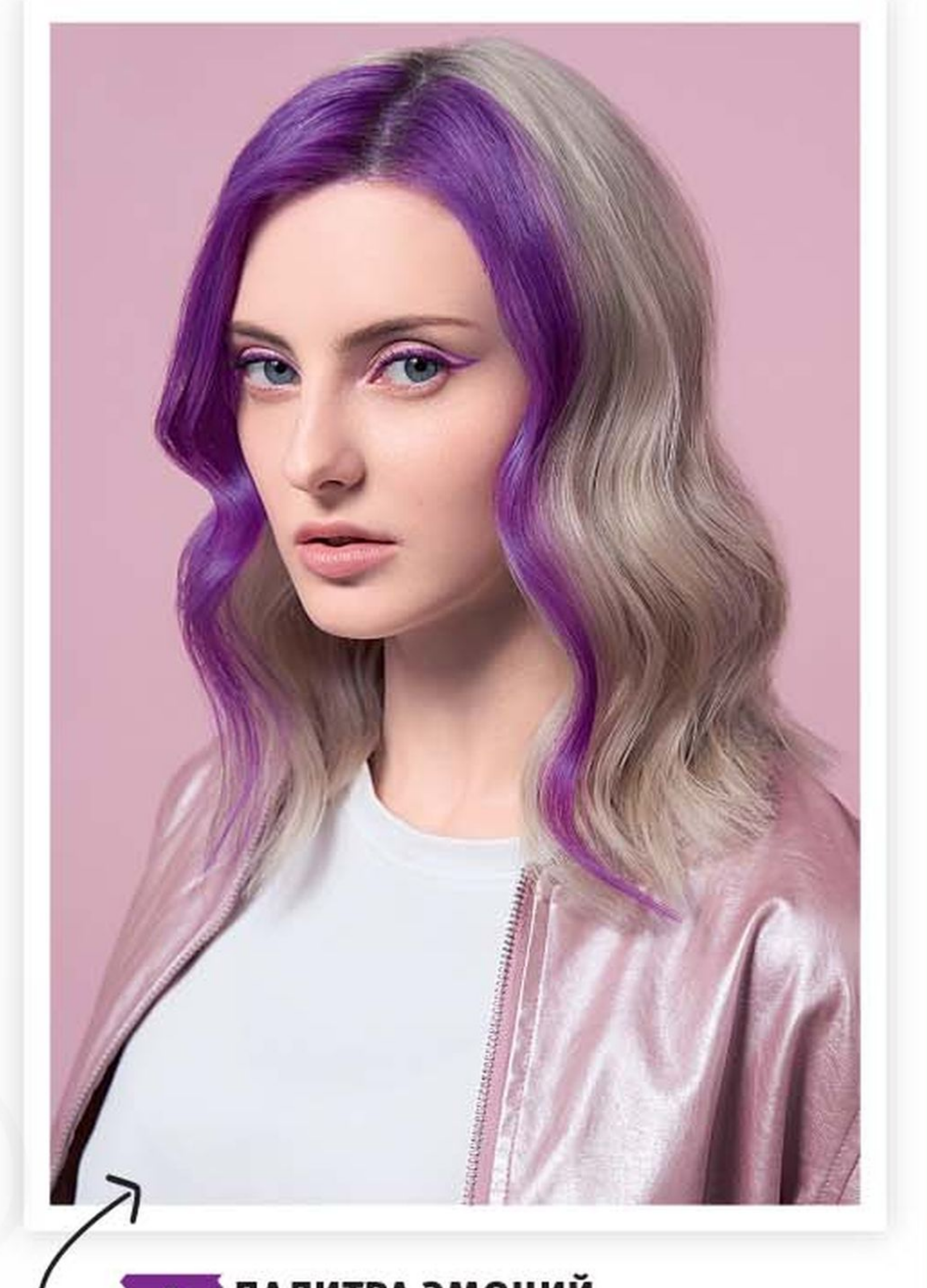
2 МЕЧТАТЬ ПОЛЕЗНО

Купи тональную основу Max Factor Miracle Second Skin в магазинах «Л'Этуаль» или на сайте www.letu.ru и прокомментируй пост в аккаунте «Л'Этуаль», рассказав о преображении мечты. Победительница получит 1 миллион рублей на воплощение мечты! Не забудь сохранить чек о покупке. Акция продлится до 23 мая.

3 БЕЗ МОРЩИН

Дневной крем для лица от бренда «Черный Жемчуг» Программа красоты 46+ «RETINOL+ Омега-кислоты» стимулирует синтез коллагена и гиалуроновой кислоты и поддерживает упругость кожи.





4 ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ

В салонах Matrix появилась новая услуга «Цветной контуринг». Это окрашивание вокруг лица с чередованием темных и светлых оттенков, позволяющее освежить образ и сделать еще более выразительными черты лица. Можешь выложить свое окрашивание с яркими прядками в «Инстаграм» с хештегом #выходвцвет и стать участницей флешмоба от Matrix.

СПРОСИ ЭКСПЕРТА

Пиши на lisa-magazine@burda.ru



Татьяна КРАВЧЕНКО,
редактор рубрики «Красота»

«Что такое дрейпинг и как его сделать?»

Дрейпинг – это техника в макияже, позволяющая сделать черты лица более выразительными с помощью двух оттенков румян: светлого и темного. Это не значит, что они в буквальном смысле должны быть пастельные и темно-коричневые: выбирай такую цветовую гамму, которой ты обычно пользуешься. Более темные румяна, например ярко-розовые, нанеси под скулу, а светлые, например нежно-розовые, над ней. Обе линии должны быть параллельны нижней границе челюсти и хорошо растушеваны. Компактные румяна больше подойдут для склонной к жирности кожи, кремовые – для сухой.



5 С ПЕНКОЙ

Пена «Новатенол» с двойной концентрацией пантенола оказывает успокаивающее и регенерирующее действие, а также способствует восстановлению кожи после длительного пребывания на солнце или косметических процедур.





6 ВО ВСЮ СИЛУ

Линейка восстанавливающих кондиционеров от Dove разработана с учетом потребностей разных типов и структур волос. Так, 1-минутное молочко-гель «Объем и восстановление» (на фото) улучшает состояние тонких и поврежденных волос, не утяжеляя их. Всего в линейке представлено 3 кондиционера.

Фото: PR

ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА

Ты уверена, что уделяешь своей коже максимум внимания? Проверь – не забываешь ли ты ухаживать за этими «секретными» зонами лица и шеи.



1 МОЧКИ УШЕЙ

В них есть жировая ткань, но нет костной и хрящевой, которые бы поддерживали их форму. Привычка носить тяжелые серьги еще сильнее оттягивает кожу. Не жалей крема и помимо лица наноси его на мочки ушей, растирая их большими пальцами. Согласно китайской медицине, такой массаж, кроме тонуса кожи, повышает энергию всего организма.

2 ШЕЯ

Кожа шеи тонкая, с возрастом теряет эластичность, и на ней появляются круговые складки – «кольца Венеры». Чем выше масса тела и больше жировой ткани, тем складки заметнее. Уход за шеей должен быть таким же, как за лицом, и состоять из увлажнения, питания и защиты от солнца в жаркое время года. И будут полезны упражнения, поддерживающие мышцы шеи в тонусе. Самое простое из них – зажми во рту карандаш и, двигая головой, напиши в воздухе любые 10 букв алфавита. Повторяй дважды в день.

3 ДЕКОЛЬТЕ

Из-за минимального количества сальных желез и почти полного отсутствия подкожно-жировой клетчатки кожа в области декольте начинает покрываться морщинками к 35 годам. Не дожидаясь этого времени, надо ввести правило – хотя бы раз в день наносить на область декольте легкий увлажняющий крем или лосьон. Для борьбы с уже наметившимися морщинами подойдут кремы и сыворотки с гиалуроновой кислотой, для устранения глубоких заломов – кремы с ретинолом. Для профилактики старения раз в 10 дней пользуйся скрабом. Он удалит верхний огрубевший слой клеток и улучшит проникновение полезных веществ из косметики, а значит, и усилит их антивозрастной эффект. Скрабы хороши еще и тем, что при нанесении оказывают эффект массажа и повышают эластичность кожи.

4 ЛИНИЯ РОСТА ВОЛОС

Наносишь крем подальше от волос, чтобы они не становились жирными? Попробуй поступить иначе: перед нанесением крема убирай волосы под ободок или повязку на время его впитывания (а это 20–30 минут). И помимо увлажнения кожи, ее обязательно нужно очищать. В области Т-зоны, к которой относится и лоб, активно работают сальные железы, и создается благоприятная среда для размножения бактерий. Причем не только бактерий, вызывающих акне, но и себорею кожи головы. Очищай лицо дважды в день. Если пользуешься мицеллярной водой, после нее используй гель или пенку: они расщепляют жиры и загрязнения, но без средства для умывания они так и останутся на коже.

5 БРОВИ И РЕСНИЦЫ

Не ухаживать за бровями можно только в том случае, если ты захватываешь эту зону при нанесении крема для век. У него легкая текстура, которая быстро проникает в кожу, в том числе и в волосяные луковицы. А вот с ресницами ситуация другая: крем для век нужно наносить подальше от них и от слизистой, чтобы не было отека и раздражения. Поэтому для ресниц нужно выбирать специальные средства, которые в большинстве своем хорошо подходят и для бровей. Чаще всего это сыворотки на основе растительных масел, богатых незаменимыми жирными кислотами, например омега-6. Самое известное из них – касторовое, которое не только питает, но и утолщает волоски. Пользоваться им лучше всего вечером, но не оставлять на всю ночь, особенно на ресницах. Иначе велика вероятность, что начнется раздражение. Наноси его на час и смывай.

6 НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ

Не допустить их появления намного проще, чем потом от них избавиться. Внимательными стоит быть тем, у кого к формированию носогубных складок имеется генетическая предрасположенность или тем, кто не пользуется кремом с SPF. Ультрафиолет приводит к обезвоживанию кожи, повреждению коллагеновых волокон и, как следствие, залеганию морщин в области «носогубки». Самое простое, что ты можешь сделать уже сегодня, – это пользоваться укрепляющим кремом: например, с пептидами (стимулируют выработку собственного коллагена), витамином С (борется со свободными радикалами) или природными маслами (питают, увлажняют). При его нанесении подтягивай ладонями кожу наверх. Или можешь купить роликовый массажер и делать им то же самое.

7 ПОДБОРОДОК

Высыпания на подбородке не всегда связаны с гормональным фоном, как принято думать. Часто к их появлению приводит отсутствие должного ухода. Подбородок является частью Т-зоны, склонной к жирности и предрасположенной к появлению воспалений. Кроме того, многие ограничивают уход за лицом выступающей частью подбородка. А между тем зона под ним и контур лица также требуют внимания. Помимо косметики сохранить четкий овал помогут регулярные упражнения на улучшение осанки. Если она нарушена, замедляется метаболизм и происходит задержка жидкости и обвисание кожи.



1. *Подушечки для пилинга кожи лица «Ровный тон и укрепление» Anew* **Avon.** **2.** *Гидрогелевые патчи для кожи вокруг глаз Iseul* **Faberlic.** **3.** *Крем против морщин точечного действия Anti-Wrinkle Zero Cream* **Aronyx.** **4.** *Легкий увлажняющий крем для нормальной и склонной к жирности кожи лица YOUR SKIN* **Mixit.** **5.** *Сыворотка восстанавливающая Intensive Repair Essence* **EGIA Biocare System.** **6.** *Деликатное очищающее средство для кожи лица Protocol 903 В. Pure* **DirectaLab.** **7.** *Флюид для питания и упругости кожи ARKÉSKIN* **Lierac.** **8.** *Увлажняющая кокосовая мицеллярная вода Rich Coconut* **Eveline.**

Фото: Romario Ien/stock.adobe.com; PR

НУ, КОРОЧЕ!

Как понять заранее, пойдет ли тебе короткая стрижка? Узнай все секреты стилиста.





Руслан АКЗАМОВ, *топ-стилист Mod's Hair Paris*

3 СПОСОБА понять, пойдет ли тебе стрижка.

1. **Подложи под подбородок карандаш.** Перпендикулярно ему приставь линейку к мочке уха. Измерь расстояние от нее до подбородка. Если оно меньше 5,5–5,7 см, смело экспериментируй, если же больше – короткие стрижки, скорее всего, тебе не подойдут.

2. **Зачеши волосы назад, собери в хвост** и посмотри, нравится ли тебе. Если шея короткая, а плечи широкие, от стрижки лучше отказаться. И если у тебя пышные формы, то короткие волосы могут визуально уменьшить размер головы относительно тела.

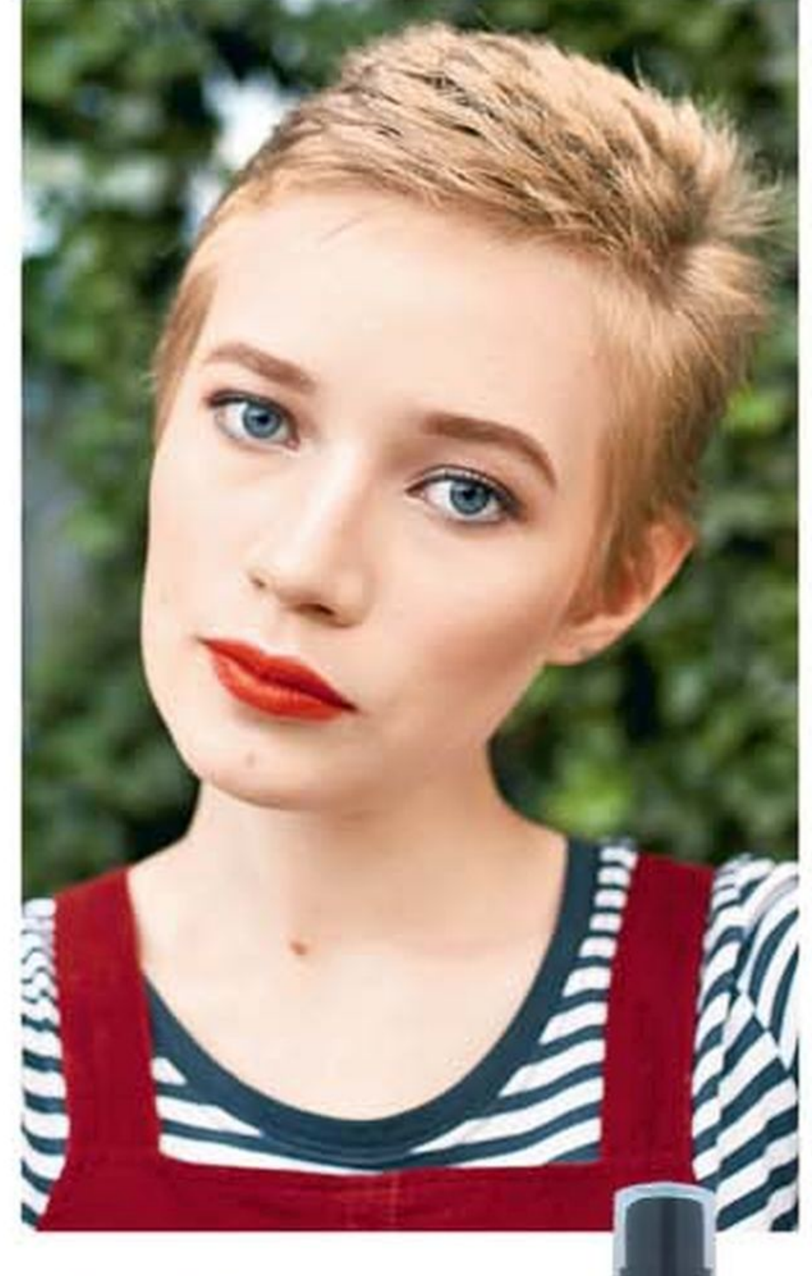
3. **Учитывай форму лица.** Если оно квадратное, подойдет короткий боб, треугольное – каре или боб до подбородка, круглое – стрижки с удлиненной косой челкой.

В ТРЕНДЕ

1. **Актуально максимум открытое лицо, минимум объема и челка,** как у стрижки каре. Классическое поможет уплотнить на концах тонкие пряди, удлиненное подойдет тем, кто в перспективе думает отращивать волосы.

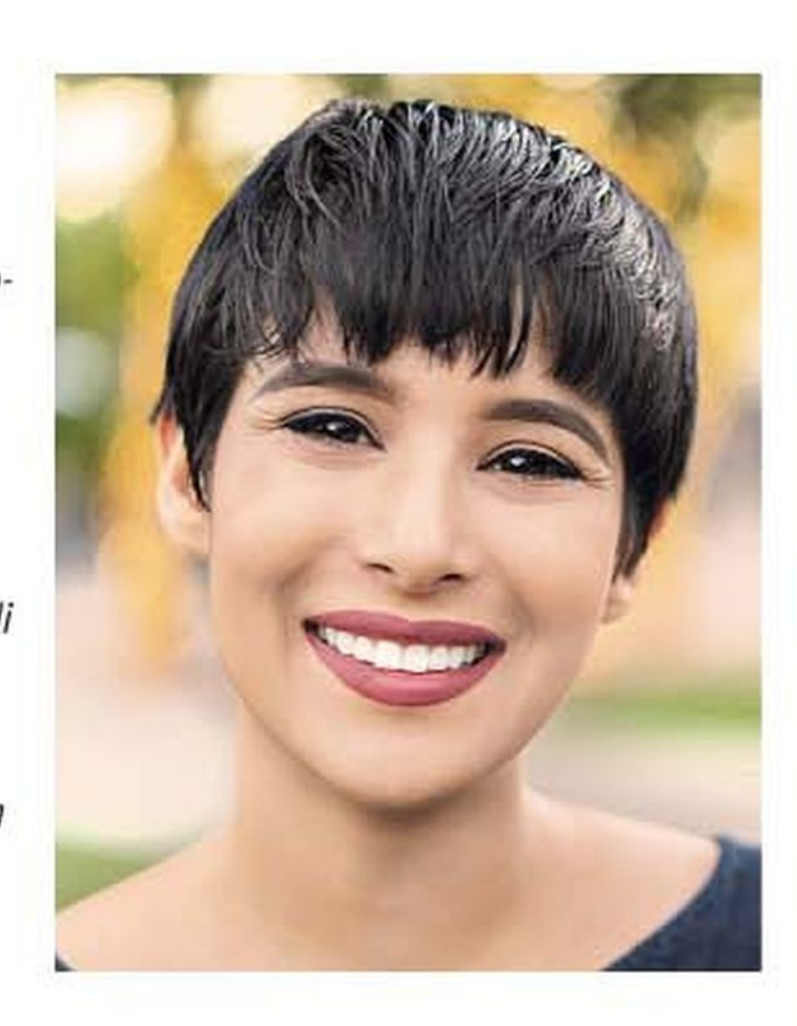
2. **Боб поможет проявить индивидуальность** и, благодаря коротким затылочным прядям, подчеркнуть красивую шею.

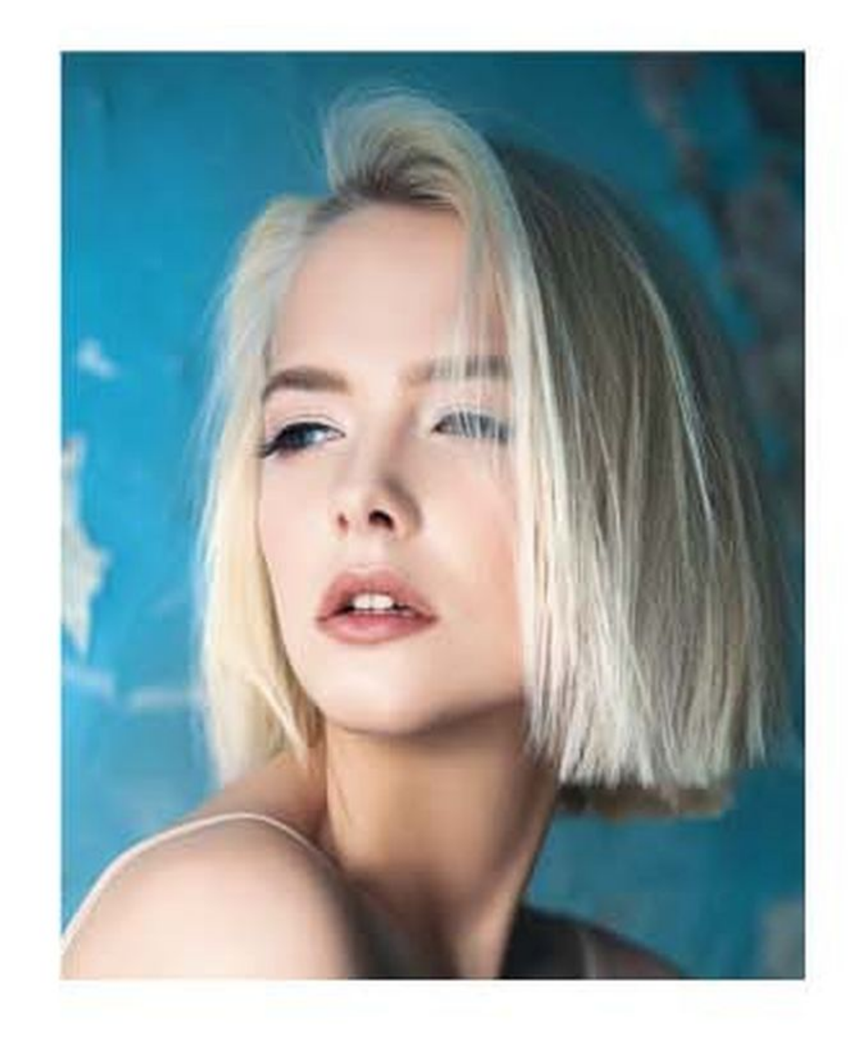
3. **Ради пикси придется максимально пожертвовать** длиной волос, но, несмотря на это, стрижка имеет много вариантов укладки.









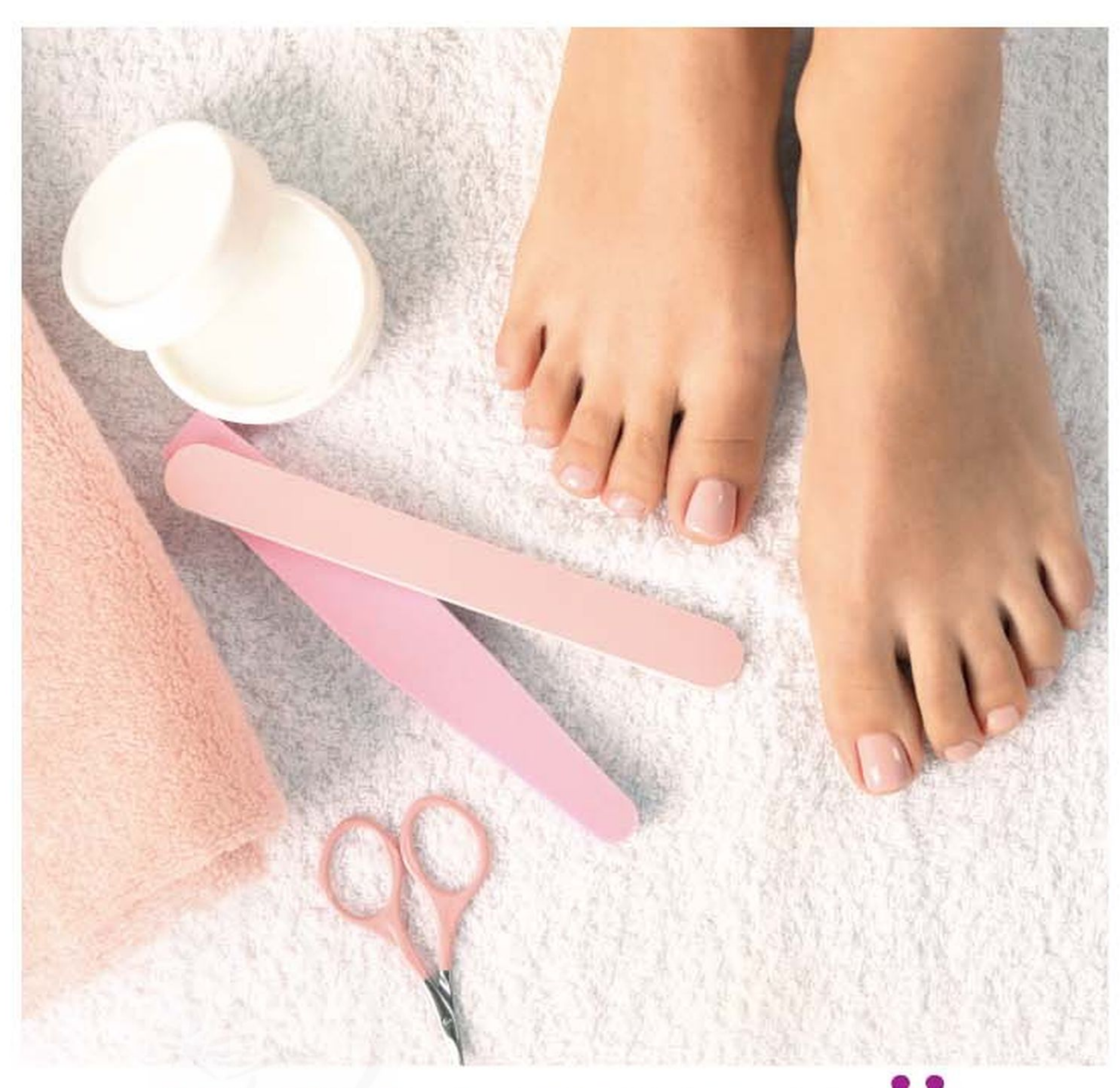


1. *Сухой шампунь Day 2 «Экстра объем»* **TRESseme.**
2. *Несмываемый уход за поврежденными волосами SOS «Спасатель волос 10 в 1» Fructis* **Garnier.**
3. *Термозащитный спрей Phytokeratine* **PHYTO.**
4. *Масло для волос Israeli Avocado* **Alan Hadash.**
5. *Спрей-лосьон для волос с коллагеном и гиалуроновой кислотой для придания объема M-H Miracle 15 Hair Boost* **Medi Terra Neum.**

Фото: BCFC/Andrey Kiselev/contrastwerkstatt/SHOTPRIME STUDIO/stock.adobe.com; PR



Илона АВАНЕСОВА,
мастер-наставник, преподаватель по маникюру и педикюру учебного центра «ВИКТОРИ»



В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ

Мы попросили эксперта ответить на самые популярные вопросы о педикюре. И вот что узнали…

? Какой педикюр лучше делать – обрезной или необрезной?

Педикюр выбирается по состоянию кожи стоп. Обрезной показан при повышенной потливости, необрезной – подросткам для удаления заусенцев и придания формы ногтям. Для сухой или проблемной кожи с трещинами и натоптышами рекомендован аппаратный педикюр.

? Чем дома подравнивать длину ногтей?

Для слабых и ломких ногтей выбирай ножницы с тонкими и прямыми лезвиями, для толстых и жестких – с широкими. Для них также подойдут кусачки. Обрати внимание на то, чтобы их лезвие было прямым и длинным. Такими кусачками пользоваться дома удобнее всего.

? Если форма ногтей неидеальная, то какой цвет лака лучше выбирать?

При проблемах с формой ногтей их стоит покрывать нюдовыми и пастельными оттенками от бежевого до кофе с молоком. Яркие цвета вроде красного, оранжевого или салатового будут подчеркивать неровность ногтевой пластины.

? Какой теркой лучше всего шлифовать пятки?

Педикюрные терки бывают с керамическим, алмазным или металлическим покрытием, а также электрические. У каждой свои плюсы и минусы. Любая терка удаляет ороговевшие участки кожи, делая ее более мягкой и гладкой, но при этом в результате чрезмерного давления может стереть здоровый слой кожи и вызвать появление трещин. Немаловажной характеристикой является абразивность (зернистость) терки, которая измеряется в гритах. Для очищения и обработки жестких и плотных натоптышей – 80 грит, для финальной шлифовки стоп – от 120 до 150 грит. Пожалуй, самой лучшей будет алмазная терка, так как она хорошо подходит и для шлифовки сухой кожи, и для полировки мокрой.



Лак для ногтей 254, Lilac Orchid, **Mavala**

Лак для ногтей Dolce Diva **Kiko Milano**

Базовое покрытие в формате спрея Express Spray On Base Coat **Catrice**

Пенка для удаления мозолей Pro Callus Away **Solomeya**

Крем-паста для устранения натоптышей «Аквапилинг» **«Фармтек»**

Фото: Mara Zemgaliete/New Africa/stock.adobe.com; PR

ПОРА СПАТЬ
Пик выработки мелатонина происходит с 0 до 4 утра. Своего максимума он достигает спустя 2 часа после засыпания. Поэтому ложиться спать лучше до полуночи.

«СОННЫЕ» ГОРМОНЫ

Что делают гормоны ночью, когда мы отдыхаем и отключаемся от реальности? Трудятся не покладая рук для нашей же пользы! Чем мы можем им помочь?



Валерий САВАНОВИЧ, *основатель и владелец медицинской онлайн-лаборатории Lab4U*

На самом деле наш организм никогда не спит, в отличие от нас по ночам он занят полезным делом – в частности, его гормональная система продолжает работать. Но есть и обратный процесс: плохое качество сна, его недостаток, бессонница тоже влияют на гормоны.

МЕЛАТОНИН ЛЮБИТ СУМЕРКИ

ПОЧЕМУ НАС НАЧИНАЕТ КЛОНИТЬ В СОН С НАСТУПЛЕНИЕМ ТЕМНОТЫ?

Потому что с приходом вечерних сумерек высвобождается гормон мелатонин. Именно он вызывает у нас чувство сонливости, постепенно переходящее в засыпание. Конечно, большинство людей, особенно жителей мегаполисов, давно уже живут по ритму будильника. Но если бы у тебя появилась возможность засыпать и просыпаться в естественном ритме, то ты быстро бы заметила, как организм ловко подстраивается под наступление ночи или дня.

НЕВИДИМЫЕ ТРУЖЕНИКИ

ВО СНЕ ВКЛЮЧАЮТСЯ В РАБОТУ И ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ГОРМОНЫ.

Соматотропный (СТГ): это гормон роста, который трудится, чтобы восстановить ткани организма после 16 часов бодрствования. Происходит это, пока мы спим. Вот почему без нормального полноценного сна (не менее 7–8 часов!) ухудшается самочувствие и нарушается работа организма.

Альдостерон и антидиуретический гормон контролируют работу мочеиспускательной системы, а точнее, следят за тем, чтобы нас не донимало недержание во сне. Кстати, неуемная любовь к алкоголю и многолетнее злоупотребление спиртными напитками нарушают работу этих гормонов, что зачастую приводит любителей выпить к энурезу.

ВРЕМЯ БОДРСТВОВАТЬ

У КОРТИЗОЛА РЕПУТАЦИЯ «ГОРМОНА СТРЕССА», ОДНАКО ОН ВЫПОЛНЯЕТ ЕЩЕ НЕМАЛО ВАЖНЫХ ФУНКЦИЙ. ОДНА ИЗ НИХ – ПРОБУЖДЕНИЕ.

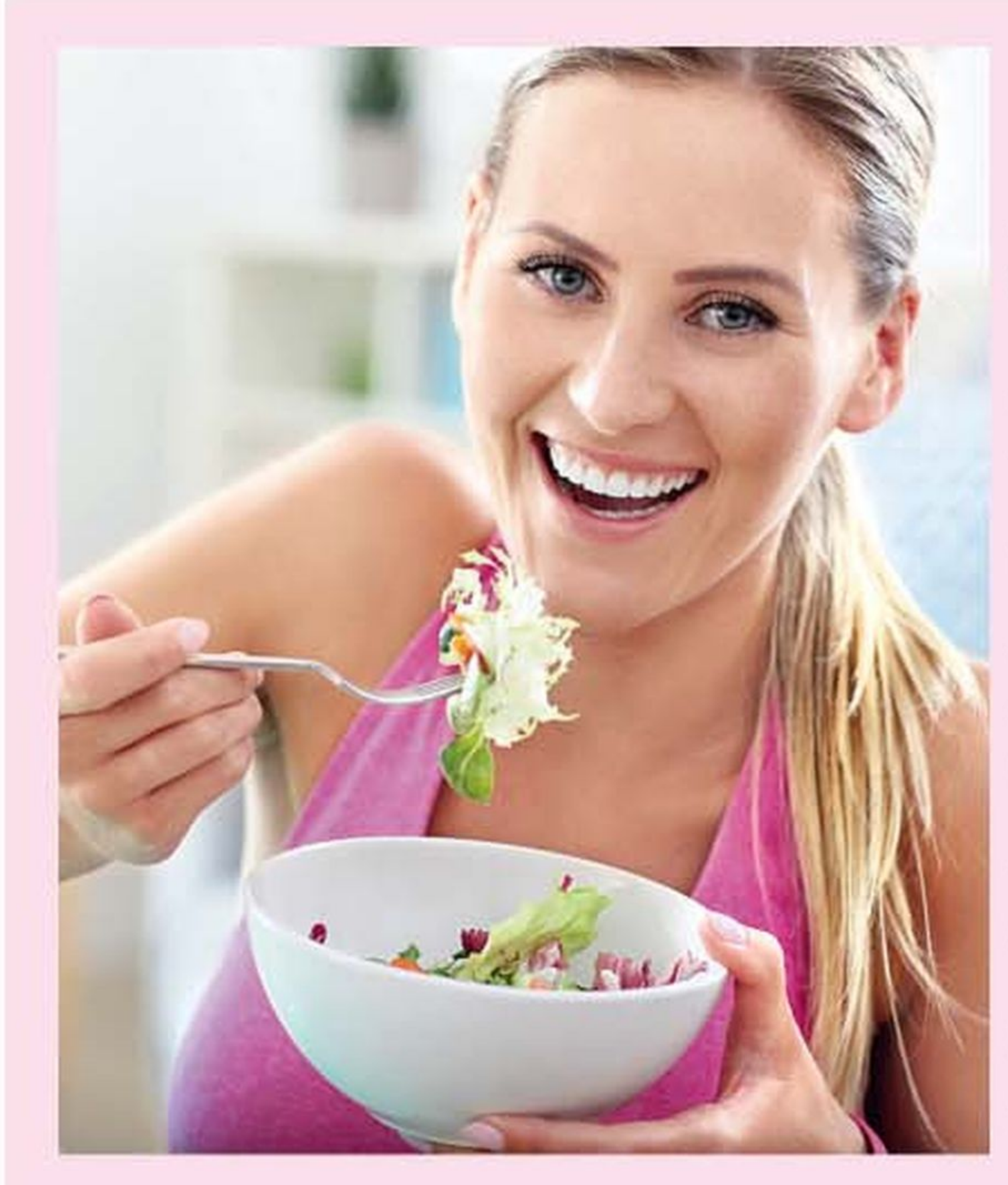
Уровень кортизола снижается перед сном и постепенно повышается ночью. Когда он достигает своего пика, то мы просыпаемся. Если же мы изо всех сил боремся со сном ради еще одной серии любимого сериала или просмотра соцсетей, то последствия будут выражаться не только в сонливости на работе с утра. Нарушения сна влияют на уровень гормона пролактина. Если спать недостаточно или не спать вовсе, то его содержание снизится, а это приведет к ухудшению иммунитета и концентрации внимания, а также к повышению аппетита. Вот почему чем хуже мы спим, тем чаще и тяжелее болеем, а вдобавок появляются лишние сантиметры на талии.

О ДЕЛИКАТНОМ

КАЧЕСТВО СНА ТЕСНО СВЯЗАНО С МУЖСКИМ И ЖЕНСКИМ ЗДОРОВЬЕМ.

Как это ни странно, но у мужчин уровень тестостерона наиболее высок во время сна. Хотя, казалось бы, должно быть наоборот: ведь вся активность, с которой обычно связывают уровень тестостерона, происходит во время бодрствования! Тем не менее уровень «гормона мужественности» выше всего во сне, а потому, если мужчина берет пример с героев нуарных детективов и мало спит, то у него хуже обстоят дела с тестостероном.

У женщин влияние на сон оказывает менструальный цикл. Незадолго до начала месячных уменьшается уровень прогестерона. Это приводит к сокращению фазы «быстрого» сна, во время которой мы видим сновидения. А чем меньше фаза «быстрого» сна, тем хуже мы высыпаемся. Также перед месячными снижается количество мелатонина, а потому в период ПМС падает качество сна, нередко беспокоит бессонница и одолевает сонливость днем. У некоторых женщин длительность этого периода доходит до 4–5 дней.



ГРЕЛИН+ ЛЕПТИН

ЗА НАШ АППЕТИТ ОТВЕЧАЕТ НЕ ОДИН ГОРМОН, А ЦЕЛАЯ КОМПАНИЯ.

В норме над этим «проектом» работают еще и грелин с лептином. Они влияют на силу аппетита. Чем меньше сна и чем хуже его качество (например, частые пробуждения по ночам, нарушения фаз сна и т. д.), тем сильнее чувство голода. Нормальный сон балансирует работу этих гормонов, а потому, если ты ставишь перед собой задачу похудеть, обязательно позаботься о том, чтобы высыпаться.

НАЙТИ ВИНОВАТОГО

ЕСЛИ У ТЕБЯ БЕССОННИЦА И ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ, КАК ПОНЯТЬ, ГДЕ ПРИЧИНА, А ГДЕ СЛЕДСТВИЕ?

Ты стала меньше спать, и это нарушило работу гормонов или наоборот – сбой в гормональной системе привел к проблемам со сном?

На самом деле верно и то и другое. Врачи-сомнологи, занимающиеся нарушениями сна, могут направить на сдачу анализов, чтобы понять, что происходит с гормонами. Впрочем, следить за уровнем гормонов полезно не только ради хорошего сна. Например, для мужчин разработаны как отдельные анализы на уровень тестостерона, так и целые мужские комплексы, в которые входит исследование ряда гормонов. Такие же комплексы есть для женщин, хотя по направлению врача можно сдать отдельный анализ на прогестерон.

Если анализы на половые гормоны у женщин нужно сдавать в определенные дни менструального цикла, то исследования на другие гормоны, влияющие на сон, можно делать в любой день.

ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ

СДАВАТЬ КРОВЬ НА ГОРМОНЫ НУЖНО НАТОЩАК: ничего не ешь за 8–12 часов до анализа, пить можно только чистую воду. За сутки до исследования откажись от жирной и жареной пищи и алкоголя. Избегай физических нагрузок. За час до процедуры нельзя курить. Никотин попадает в легкие и с током крови достигает надпочечников, где происходит основной синтез гормонов.

НЕ ЖУЙ ЖВАЧКУ ПЕРЕД ТЕМ, КАК СДАВАТЬ КРОВЬ. Как только ты начинаешь жевать, мозг запускает выработку пищеварительных ферментов. А это гормонально зависимый процесс.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕКТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ПЕРЕД СДАЧЕЙ АНАЛИЗА НА КОРТИЗОЛ ИЛИ СТГ выясни у врача, в какое время лучше проводить исследование. Иногда это следует сделать дважды – утром и вечером. Не забывай заложить время для сдачи крови. Нельзя делать исследование на гормоны «на бегу», желательно 15–20 минут посидеть перед процедурным кабинетом и успокоиться.

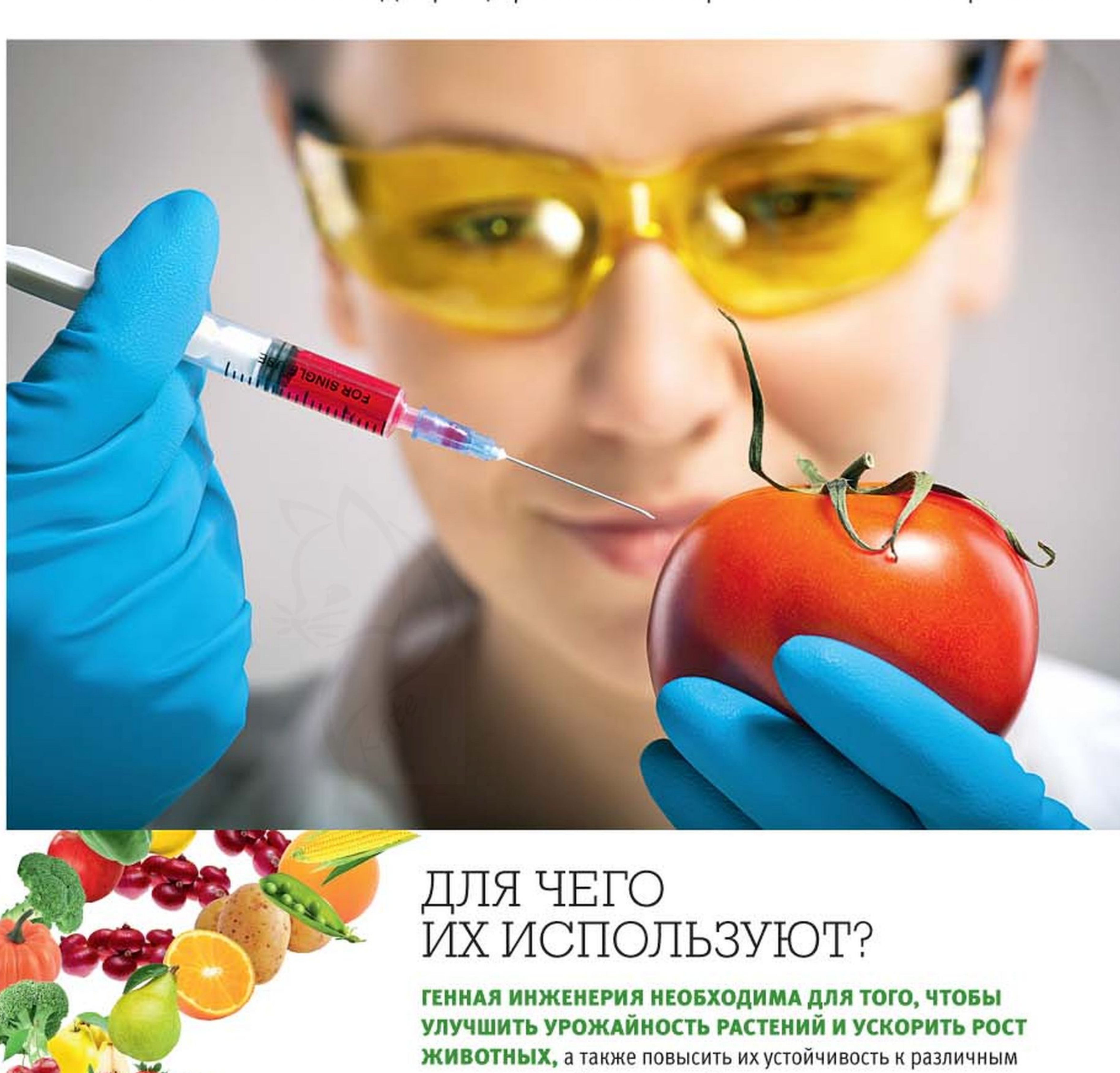
ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ДАННЫХ АНАЛИЗА ВРАЧ СМОЖЕТ УСТАНОВИТЬ ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ СНА И НАЗНАЧИТЬ ТЕРАПИЮ. Не занимайся самолечением: среди препаратов против бессонницы есть гормональные, содержащие мелатонин. Пить их без консультации врача небезопасно. К тому же при необходимости специалист поможет подобрать и правильную дозировку лекарства, и график его приема.

Фото: Rido/stock.adobe.com; dimedrol68/stock.adobe.com; Kalim/stock.adobe.com; JPC-PROD/stock.adobe.com; «Эвалар»; «Биотика»; Acuvue

ГМО В ПРОДУКТАХ:

Аббревиатура ГМО для большинства звучит пугающе. генетически модифицированные организмы. И на рынке

Татьяна ПОНОМАРЕВА,
врач-физиотерапевт, диетолог, нутрициолог



Начнем с того, что люди стали вмешиваться в генетику задолго до того, как были открыты сами гены и изучено их строение. Селекция и гибридизация растений и животных, по сути, тоже видоизменяют геном. Такие способы изменения генетической информации требовали много времени. Порой, чтобы вывести новый сорт или вид, проходили годы. С помощью генной инженерии стало возможным делать это гораздо быстрее.

МОЖНО ЛИ СЕЙЧАС ОБОЙТИСЬ БЕЗ ГМО?

УВЫ, НЕТ. ПЛОДОРОДНЫХ ЗЕМЕЛЬ СТАНОВИТСЯ ВСЕ МЕНЬШЕ, НАСЕЛЕНИЕ ПЛАНЕТЫ В ЦЕЛОМ РАСТЕТ. И производители продуктов питания вынуждены доступными мерами оптимизировать свое производство. Так что вмешательства в геном неизбежны. Другое дело, что люди, которые хотят купить продукты без ГМО, должны иметь такую возможность. Собственно, поэтому Евразийская экономическая комиссия обязала производителей маркировать продукты, которые содержат генно-модифицированные организмы.

ДЛЯ ЧЕГО ИХ ИСПОЛЬЗУЮТ?

ГЕННАЯ ИНЖЕНЕРИЯ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ УРОЖАЙНОСТЬ РАСТЕНИЙ И УСКОРИТЬ РОСТ ЖИВОТНЫХ, а также повысить их устойчивость к различным вредителям и заболеваниям. Это позволяет значительно снизить затраты на производство и итоговую стоимость продукта.

Благодаря генной инженерии можно собрать любой ген с уникальным набором необходимых свойств. Так, например, можно менять вкус, цвет и запах продукта, активизировать работу ферментов, которые отвечают за сладость плодов или корнеплодов. И при этом внедрить ген, который будет отпугивать потенциальных вредителей.

СОВЕТ ЕВРАЗИЙСКОЙ КОМИССИИ принял решение об обязательном нанесении на упаковки продуктов знака маркировки продукции, полученной с применением ГМО.

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Соответствующей маркировкой помечают все продукты, которые содержат таких немало! Действительно ли такая еда небезопасна для здоровья?

ПОЧЕМУ ИХ БОЯТСЯ?

ОСНОВНОЙ СТРАХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ЛЮДИ БОЯТСЯ ПРОНИКНОВЕНИЯ ЧУЖЕРОДНОГО МУТИРОВАННОГО ГЕНА В ИХ СОБСТВЕННЫЙ ГЕНОМ. Почему это должно случиться именно с ГМО-продуктами, не понятно. Белки и ДНК всех живых существ, в том числе и генно-модифицированных, состоят из одинаковых белков. Отличается лишь порядок их расположения. И любой белок, попадая в ЖКТ, расщепляется на составные части, которые затем и используются для строительства собственных клеток. За несколько десятилетий использования ГМО-продуктов в питании не было зафиксировано ни одного случая внедрения их генома в человеческую ДНК. Да и в физиологическом смысле это звучит несколько абсурдно.

Другое дело, что быстрое изменение гена требует использования каких-либо химических веществ, следы которых могут оставаться на конечном продукте. К каким последствиям может привести регулярное потребление таких соединений, даже в мизерных количествах, пока не понятно. Должно пройти время, что сделать определенные выводы.

Самое главное в этом вопросе – информирование покупателей о том, что они приобретают. Потребители должны знать полную информацию о продукте, который выбирают.

ВАЖНО!

Даже обычные, не ГМО семена могут обрабатываться токсичными для человека веществами с целью защиты от вредителей и улучшения роста. Их следы также могут оказывать вредное влияние на наше здоровье.



ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ГМО?

В ТЕОРИИ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ДНК ЛЮБОГО ЖИВОГО ОРГАНИЗМА. НО ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ, ТО ГМО-ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ НА НАШЕМ РЫНКЕ ПОКА НЕТ. И если на упаковке колбасы ты видишь соответствующую маркировку, значит, в нее добавлены модифицированные растительные компоненты, например, соя.

Собственно, в нашей стране разрешены к продаже только продукты питания с ГМО-растениями. Их немного – только те, которые прошли государственную регистрацию и проверены на безопасность. К таким продуктам относятся соя, кукуруза, рис и сахарная свекла.





ФАКТ! За последние 20 лет площади посевов генно-модифицированных культур в мире выросли в 100 раз. 35 стран имеют опыт культивирования ГМО. И только две из них – Испания и Португалия – входят в состав Евросоюза. В России массовое выращивание ГМО-культур под запретом.

МАРКИРОВКА «ГМО»: О ЧЕМ ОНА ГОВОРИТ?

В НАШЕЙ СТРАНЕ ТАК ОБОЗНАЧАЮТСЯ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ СОДЕРЖАТСЯ ГЕННО-МОДИФИЦИРОВАННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫШЕ 0,9% ОТ ОБЩЕГО БЕЛКА. Аналогичное значение действительно и для продуктов, привезенных из Европы. В США подход к маркировке совершенно иной. Они оценивают такие продукты с точки зрения химического состава: насколько он отличается от состава продуктов, произведенных естественным способом. Если, например, в ГМО-продуктах увеличивается концентрация полезного для человека вещества, то это будет указано на упаковке. Но то, что этого удалось добиться с помощью генной инженерии, останется за кадром.

ФАКТ! По оценкам ВОЗ, большинство ГМО-продуктов, которые сегодня есть на международном рынке, безопасны.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; AYDINOZON/stock.adobe.com; olllinka2/stock.adobe.com

БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ

Самая частая причина болей в спине и пояснице – слабый мышечный каркас. Укреплять будем? 15 минут в день специальной гимнастики – и дело сделано.

КАСАЕМСЯ ЛОДЫЖКИ

1 ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ПРЕССА. Лежа на спине, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленях. Опираясь о пятки (носки тяни вверх), подними верхнюю часть тела, одновременно стараясь левой рукой коснуться левой лодыжки (не отрывай поясницу от пола).

■ *Повтори упражнение 15–25 раз, затем сделай то же самое правой рукой.*



ТЯНЕМСЯ ВВЕРХ

2 ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА. Ляг на пол, прижми поясницу к полу. Подними ноги и слегка согни в коленях (стопы параллельны полу). Делай скручивания корпуса и одновременно тянись рукой к противоположной ноге. Следи, чтобы подбородок не касался груди.

■ *Повтори упражнение 15–25 раз.*



НАПРЯГАЕМ ПРЕСС

4 ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА. Сядь на край стула, положи руки на стол, как на фото. Согни ноги в коленях так, чтобы они образовывали прямой угол. Опираясь на предплечья, нажимай на поверхность стола, одновременно напрягая мышцы живота и отрывая носки от пола.

■ *Повтори упражнение 15–25 раз.*

СТАНОВИМСЯ В ПЛАНКУ «ПИЛА»

3 ДЛЯ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА, ОСОБЕННО СПИНЫ И ПРЕССА. Встань в планку с упором на предплечья. Локти расположены ровно под плечами, живот втянут, спина ровная (без прогиба в пояснице!). В этом положении раскачивайся с небольшой амплитудой. При движении вперед плечи должны оказаться перед локтями, а при движении назад – за локтями.

■ *Делай упражнение 1 минуту.*



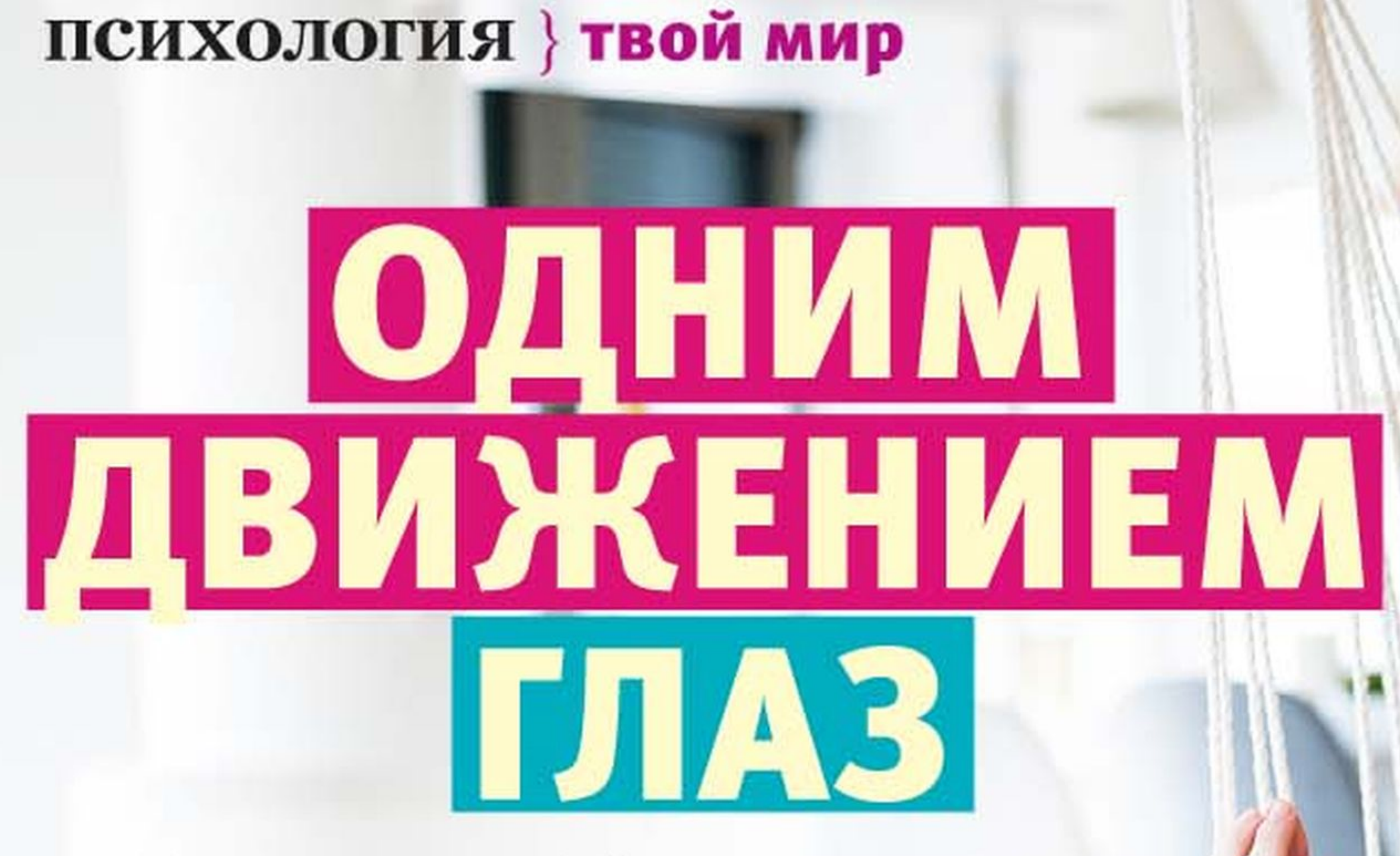
КРУТИМ ПЕДАЛИ «ВЕЛОСИПЕДА»

5 ДЛЯ ПРЯМЫХ И КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА И НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ. Старый добрый «велосипед» – рекордсмен по степени нагрузки на мышцы пресса! Подними ноги и поочередно выпрямляй и сгибай их в коленях.

■ *Делай упражнение 1–2 минуты.*



Фото: Burda Media



ОДНИМ ДВИЖЕНИЕМ ГЛАЗ

Простая, но эффективная техника, которая поможет отпустить прошлое – обиды, тревоги и страхи. Попробуем?



Мария МАЗУРИНА,
психолог, президент Международной ассоциации экспертов по неврозу, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии,
Instagram: @mazurina_mariya

Человек часто не умеет проживать негативные эмоции, подавляет их в себе – прошлое отпускать очень непросто. И даже когда кажется, что предательства давно прощены, любое напоминание о них может вновь привести к сильной боли. Это мешает полноценно жить и быть по-настоящему счастливым. На помощь может прийти психотерапевтическая техника «Десенсибилизация и переработка движением глаз».

Ее создательница – американский психолог Франсин Шапиро. В 1987 году она пережила одновременно развод с мужем, потерю работы и онкозаболевание. Франсин стала много гулять, размышляя о своих бедах. И как-то раз, поднимая глаза к небу и наблюдая за облаками, заметила, что негативные эмоции отступают, становятся менее интенсивными, а она ощущает какую-то легкость. Ее заинтересовал этот феномен, и после тщательного изучения она определила механизм переработки отрицательных эмоций за счет обычных движений глаз, стимулирующих полушария головного мозга.

ДВУСТОРОННИЙ ВЗГЛЯД

Билатеральная стимуляция – это техника, при которой движение глаз вправо активизирует левое полушарие, влево – правое. За счет попеременного включения полушарий запускается процесс переработки информации. Если при этом вспоминать какие-то негативные ситуации, то заметишь, что они начинают отступать. Кстати, такие же движения глаз спонтанно возникают в фазе быстрого сна. Этим объясняется то, что утром мы проще относимся к ситуациям, произошедшим накануне.

Но иногда стресс бывает настолько сильным, что сон не помогает. Тогда эмоции «капсулируются» и хранятся в таком виде очень долго, сказываясь на жизни человека самым негативным образом. Например, родители постоянно ругали ребенка за плохие отметки. Вырастая, он добивается высот в карьере, но к критике нормально относиться не умеет, сильно переживая из-за любого промаха.

Непроработанные ситуации из прошлого всегда напоминают о себе, активизируясь в похожих ситуациях. В итоге нынешние переживания, вступая в резонанс с прошлыми, возрастают в несколько раз. Чтобы этого не происходило, важно научиться отпускать прошлое.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Определи для себя наихудшее событие, оценив его по 10-бальной шкале, и займись его проработкой. При этом важно быть спокойной.

Удобно сядь, расслабься, сделай несколько вдохов-выдохов. Смотри прямо перед собой. Не поворачивая головы, переведи взгляд сначала вправо, потом влево. Движения глаз должны быть быстрыми, но комфортными. При этом вспоминай негативное событие.

Сделай несколько подходов по 25–30 движений. Чтобы не считать, можно засечь время по таймеру: 1 подход – 1 минута. Затем зажмурься, сделай несколько плавных вдохов-выдохов, открой глаза и повтори все еще раз.

Если при воспоминании ситуации менять фокус внимания, то результат будет наиболее эффективным. Начни с визуализации: мысленно прокручивай события от полного благополучия до развязки. Сделай несколько подходов по 1 минуте.

Теперь добавь в этот образ звуки, которые тебя тогда окружали, и сделай снова несколько подходов. Обрати внимание на эмоции, возникающие при воспоминании, как они отражаются в теле. Повтори несколько раз. Вспомни, какой негативный вывод ты тогда о себе сделала. Например, «Я неудачница!» Снова прокрути картинку, продолжая

проговаривать эту установку. Далее подумай, как бы ты хотела изменить ее. Например: «Я достойна лучшего», «Я имею право на любовь», «Я могу, я справлюсь». Теперь, представляя ситуацию, проговаривай положительное утверждение. Повтори несколько раз.

Закрой глаза, сделай вдох-выдох и поблагодари себя за работу. Открой глаза, посмотри на предметы вокруг себя и назови их.

■ **Для оценки результата** определи силу своих эмоций к данной негативной ситуации по 10-бальной шкале и отметь прогресс.

■ **Эта техника доказала свою эффективность и используется во всем мире.** Она рекомендована ВОЗ и Американской психиатрической ассоциацией, применяется МЧС России в работе с жертвами экстремальных ситуаций. Используя ее, ты можешь навсегда избавиться от негативного прошлого, перейдя на абсолютно другой, качественно новый уровень жизни.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТЕХНИКА

Для проработки негативных ситуаций подойдет и похожая техника, которую можно использовать в любой момент, когда есть возможность расслабиться. Она займет не более минуты.

ПОГРУЖЕНИЕ. Прими удобное положение. Выровняй дыхание: оно должно быть медленным и глубоким. Расслабь тело, поочередно переводя внимание на лицо, шею, плечи, руки, грудную клетку, живот, бедра, ступни. Представь, что находишься в каком-то приятном месте (реальном или вымышленном), где тебе хорошо и спокойно.

ОСТАНОВКА МЫСЛЕЙ. Наблюдай за дыханием. Представь, что при вдохе ты наполняешься силой и энергией, при выдохе выпускаешь все страхи и тревоги. Можешь мысленно окрасить вдыхаемый воздух в приятный цвет, например, голубой, а выдыхаемый – в серый. Если приходят мысли, не вступай с ними в диалог, наблюдай за ними, как за облаками.

ПРОЖИВАНИЕ НЕГАТИВА. Подробно воссоздай ситуацию, которую хочешь отпустить, вспоминая звуки, запахи, ощущения. Погрузись в прошлое, будто находишься там. Какие эмоции испытывала? Что чувствовала в теле? О чем думала? Захочется плакать – плачь, захочешь что-то сказать – говори.

ОСВОБОЖДЕНИЕ. Отстранись от ситуации, посмотри на нее и себя со стороны. Будь наблюдателем, а не участником, словно это сцена из фильма. Да, было неприятно, но все уже позади.

ПРИНЯТИЕ. Представь, что вся ситуация окутана дымкой теплой солнечной энергии. Это твой полезный опыт, который ты получила. Глубоко вдохни, вбирая эту энергию.

ПРОЩАНИЕ С ПРОШЛЫМ. Вообрази, что все плохое начинает терять цвет и растворяться до полного исчезновения. Оно больше не беспокоит тебя.

ОЩУЩЕНИЕ СИЛЫ. Поблагодари себя за проделанную тобой работу. Почувствуй энергию, которая освободилась от негативной ситуации. Сделай пару глубоких вдохов-выдохов и открой глаза.

ВЕРНИСЬ, Я ВСЕ ПРОЩУ!

Но стоит ли пытаться вернуть мужа в семью, даже если ты его все еще любишь?.. Попробуем разобраться в таком сложном деле вместе с психологом.



Елена ДАНИЛОВА, *нейропсихолог, Instagram: @danilova_astrohelp*

В современных реалиях пары достаточно быстро принимают решение о расставании. Мало кто готов искать компромиссы. И мужчины, и женщины очень эмоциональны в своих словах и действиях, рубят с плеча, несмотря на «совместно нажитое и пережитое». Ситуации бывают разными, все очень индивидуально, хотя и кажется, что «все так живут».

ВНЕЗАПНЫЙ ХОЛОДОК

ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МНЕНИЮ, ЧТО ЖЕНА УЗНАЕТ ВСЕ ПОСЛЕДНЕЙ, это не совсем так. Женщина сразу замечает изменившееся к ней отношение. Ей достаточно одного «неправильного» взгляда мужа или «не той» интонации привычной его фразы, чтобы уловить неладное. Но часто вместо того, чтобы понаблюдать за мужчиной и аккуратно задать вопрос о причинах нервозности, плохого настроения, она начинает допрос с пристрастием, что приводит к пропасти еще глубже и к разговорам еще резче.

ОСОБЕННО ВСПЫЛЬЧИВЫЕ ДАМЫ НАБРАСЫВАЮТСЯ НА МУЖЧИНУ С ОБВИНЕНИЯМИ, считая, что лучшая защита – нападение, и таким образом усугубляют и без того щекотливую ситуацию. Но бывает и другой вариант: заметив, что благоверный отдаляется по неизвестным причинам, женщина начинает вести себя «особенно услужливо», будто взяв всю вину на себя. Но и это не выход, более того, такое поведение не поможет вернуть мужа в семью, даже если он еще не ушел.

САМОЕ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ – ПРИЗНАТЬ, что да, между вами возникло некоторое недопонимание, скорее всего, обоснованное, и тут важно обратить внимание на себя. В каком состоянии ты сама находишься в последнее время? Возможно, ты взвалила на себя лишнее, где-то в чем-то себя ущемляла, растворилась в семье, детях, работе и тем самым довела до того, что муж, который первым стоит в твоей проекции отношения к самой себе, дает тебе понять, что ты себя не любишь и про себя забыла.

ЕСЛИ ЭТО ТАК, НЕ СТОИТ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ ПРЕТЕНЗИЙ МУЖЧИНЕ. Намного важнее заняться собой. Возьми несколько дней выходных и постарайся «наполнить» себя. В этом тебе может помочь любое хобби или увлечение, поход в кино, театр или на выставку, активность на природе – бадминтон, езда на велосипеде – или встреча с подругами, но только не для обсуждения неблагодарных мужей, а для приятных легких девчачьих разговоров без критики в чей бы то ни было адрес. Вернувшись обновленной, ты наверняка заметишь, что муж смотрит на тебя с интересом и сам предлагает провести время вместе.

КОВАРНАЯ РАЗЛУЧНИЦА

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ЛОЯЛЬНЕЕ ОТНОСЯТСЯ К ИЗМЕНАМ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ. Но это не совсем так. Раньше женщин убеждали смотреть на адюльтер как на «житейское дело», что было связано с зависимым положением слабого пола. Сейчас все иначе. Для кого-то из нас это допустимо – «Все мужики изменяют, просто не все жены об этом знают», а для кого-то это предательство по всем фронтам, и «прощать такое нельзя».

ОПРЕДЕЛИСЬ, ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ НОРМА – БЕЗ ОГЛЯДКИ НА ПОДРУГ

ИЛИ МАМУ, независимо от того, изменяет или нет кто-то в твоем окружении и как твои близкие с этим справляются. Важно, как относишься к этому именно ты. Готова ли ты мириться и принимать такое положение вещей, насколько далеко допускаешь влияние другой женщины на вашу семью.

ВОЗМОЖНО, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ МИМОЛЕТНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ МУЖА, КОТОРОЕ БЫСТРО ПРОЙДЕТ и не повлияет на ваш брак, а мужчина снова будет только твоим, поэтому ты готова забыть эту историю. Или же ты настолько самодостаточна, с одной стороны, и любишь его, с другой стороны, что готова закрыть глаза на его «шалости» и перевернуть эту страницу. Без истерик, угроз и претензий.

А МОЖЕТ, ВАШИ ОТНОШЕНИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОРА ЗАВЕРШИТЬ, между вами уже нет ничего, что связывает вас вместе? Подумай об этом, выключив эмоциональную окраску в виде «Как он мог так поступить?!», «Я для него все делала!», «Отдала ему лучшие годы жизни!» Может, любовница – лишь маркер, указывающий на то, что ваш брак существует только номинально и пора ставить точку?

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ОБЯЗЫВАЮТ

Но иногда женщина не готова отпустить мужчину, пытаясь удерживать его, несмотря ни на что, просто потому, что зависит от него финансово. Это действительно серьезный аспект. И вариантов тут несколько:

ТЫ НАХОДИШЬ СЕБЕ «НОВОГО СПОНСОРА». Но в этом случае ты так и останешься в зависимом положении и не защищенной от непредвиденных обстоятельств и повторения подобных ситуаций. В общем, плохой вариант.

ПОПРОБУЙ ДОГОВОРИТЬСЯ С МУЖЕМ, что какое-то время (скажем, три месяца) он будет тебе помогать деньгами, пока ты не встанешь на ноги – найдешь работу и сможешь хоть как-то обеспечивать себя самостоятельно. Если вы прожили вместе много лет, возможно, он пойдет на это. Но тут важно не сидеть у него на шее, давя на жалость, а активно действовать, иначе ему надоест тебя содержать, и ты останешься на бобах.

УХОД МУЖА МОЖЕТ ПОДТОЛКНУТЬ ТЕБЯ К ТОМУ, чтобы сменить работу (если до этого ты получала три копейки, на которые нельзя прожить, но тебя это устраивало, ведь деньги приносил муж) или попробовать монетизировать свое хобби. Увлеченность новым делом или проектом принесет тебе не только деньги, но и новые знакомства, интересных людей в окружении.

ЕСЛИ У ВАС ДЕТИ

«Детям нужен отец» – еще один фактор, который часто заставляет женщину бороться за отношения (даже если они изжили себя) или стремиться вернуть мужа в семью. Но важно понимать, что психологическое здоровье детей важнее, нежели наличие родного папы в доме.

Если в вашей семье возникла серьезная трещина, которая приводит к постоянным скандалам, нервозности мамы, слезам в подушку, лучше разъехаться с мужем и пытаться выстраивать отношения в другом формате. Не стоит недооценивать детей – они все видят и чувствуют, более того, навешивают вину за плохое настроение мамы на себя, а с таким грузом ответственности им, как правило, не справиться.

Но важно сохранить нормальные отношения с отцом детей – тогда всем будет только лучше. Малышам можно спокойно объяснить, что папа теперь будет жить отдельно, но постоянно с ними видеться. А подросток и сам быстро все поймет. В этом вопросе важна честность, не стоит что-то умалчивать или изворачиваться. Рано или поздно тайное станет явным и приведет к конфликтам, поэтому лучше в спокойной обстановке на нейтральной территории обо всем договориться с мужем.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Нередко бывает и так, что женщина способна сама себя обеспечить материально, дети выросли, но уход мужа воспринимается ею очень болезненно – кажется, жизнь без него просто невозможна, она потеряет смысл. Разумеется, если вы были вместе не один десяток лет, то крайне сложно сиюсекундно перестроиться, изменить свой жизненный уклад, привычки. Но еще сложнее тем женщинам, которые полностью посвятили себя мужчине – не научились выстраивать границ, в том числе эмоциональных, не знают, что они любят, где им нравится отдыхать, чем хотят заниматься.

С одной стороны, это действительно конец, ведь как прежде уже не будет. С другой – это не повод склеивать то, что не клеится. Необходимо увидеть в этой точке начало, возможность узнать себя и вернуться к себе настоящей. Вспомни, какой ты была до замужества, где-как растеряла свои ценности и приоритеты – и верни их. Да, такой пинок судьбы крайне неприятный, но действенный. Более того, скорее всего, и мужчина ушел к другой, потому что потерял ту, в которую был когда-то влюблен и на которой женился.

Стань интересной для самой себя, поверь, что ты сама по себе очень важная, дорогая, ценная. Тогда и мужчина будет ценить и уважать тебя, и ты сможешь выстроить здоровые отношения на новом уровне – возможно, даже с бывшим мужем, если снова решишь его выбрать.

А ДРУГОЙ-ТО И НЕТ…

В такой ситуации уже не переложишь ответственность за происходящее на мужа или его любовницу, которая «увела его из семьи». Здесь спрос только с персоны в отражении зеркала.

Необходимо разобраться в причинах, которые послужили трамплином для решения мужа уйти: далеко не каждый мужчина готов променять борщи и теплую постель на холостяцкий диван. Для этого нужны серьезные основания.

Важно разговаривать, без напора и надрыва, вслушиваясь в каждое слово мужчины. И если вы оба дорожите отношениями, готовы трудиться, но пока муж видит единственный вариант их развития в расставании, позволь ему сделать это. Со спокойным пониманием, что это может быть навсегда (да, в этом непросто признаться). Но, может, это точка роста, благодаря которой вы сможете трансформироваться и, дав друг другу время для переосмысления, вернетесь и начнете налаживать союз на качественно новом уровне.

Фото: nikomsolftwaer/stock.adobe.com

Создай свою книгу рецептов от «Лизы»!

Вкусные блюда из самого народного корнеплода

КАРТОФЕЛЬНАЯ СИМФОНИЯ

КОКОСОВЫЙ СУП С ЧЕСНОКОМ И КАРРИ

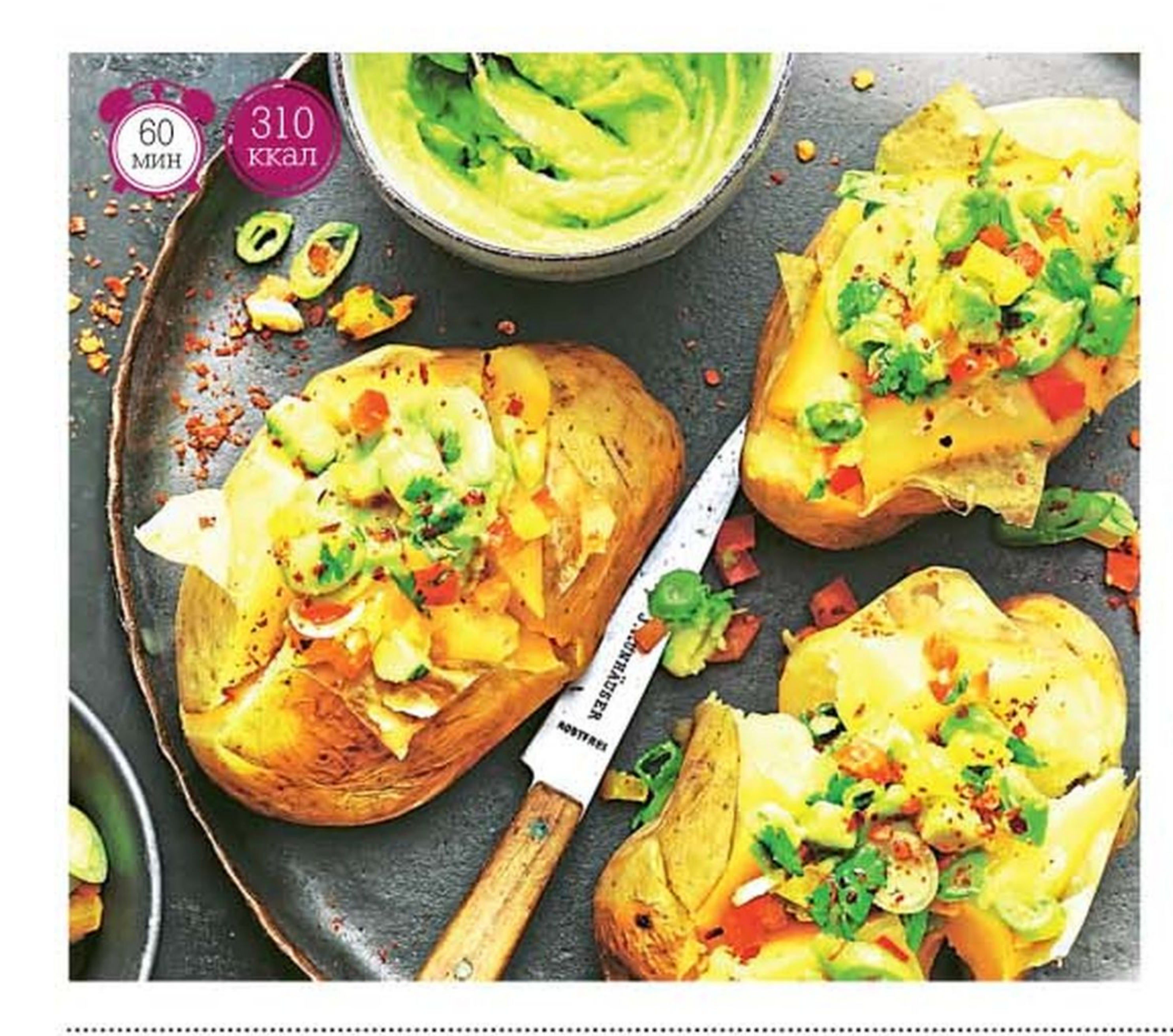


90 ккал

НА 4 ПОРЦИИ: • 700 г картофеля • 1 стебель лука-порея (белая часть) • 2 зубчика чеснока • кусочек корня имбиря (2 см) • 2 ст. л. растительного масла • 500 мл овощного или куриного бульона • 450 мл кокосового молока (400 мл) • 1 ч. л. порошка карри • соль • молотый красный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Лук-порей почистить, вымыть и нарезать колечками. Чеснок очистить и порубить. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке.
2. В большой кастрюле нагреть масло и подрумянить лук-порей с чесноком. Добавить картофель, имбирь и, помешивая, жарить на среднем огне 7 мин.
3. Влить бульон и довести до кипения. Варить 10 мин. Добавить кокосовое молоко, карри, посолить и поперчить. Варить 5 мин. Измельчить блендером и разлить по тарелкам. Можно посыпать нарезанным зеленым луком и наструганной мякотью кокоса.



ЗАКУСКА С САЛЬСОЙ

НА 4 ПОРЦИИ: • **12 клубней картофеля** • **2 авокадо** • **1 зубчик чеснока** • **по 1/2 стручка желтого и красного сладкого перца** • **1 стебель зеленого лука** • **1 веточка кинзы** • **2 ст. л. яблочного уксуса** • **2 ст. л. оливкового масла** • **125 г натурального йогурта** • **1 ст. л. лимонного сока** • **соль** • **перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

❶ Каждый клубень картофеля завернуть в фольгу. Запекать 45 мин при 200°. Авокадо разрезать на половинки. Удалить косточки, мякоть очистить. Две половинки нарезать мелкими кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Половину добавить к авокадо.
❷ Для сальсы сладкий перец нарезать кубиками, зеленый лук – колечками. Кинзу порубить, соединить с перцем, луком и авокадо. Уксус слегка взбить с маслом, полить овощи и перемешать.
❸ Для соуса оставшееся авокадо размять. Перемешать с чесноком, йогуртом и лимонным соком. Посолить и поперчить. Картофель надрезать крест-накрест, сверху распределить соус и сальсу.

«ГАРМОШКА» С ПЕСТО

НА 6 ПОРЦИЙ: • **1 кг небольших клубней картофеля** • **130 г сливочного масла** • **30 г кедровых орешков** • **4 веточки петрушки** • **120 мл оливкового масла** • **соль** • **молотый перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

❶ Клубни картофеля тщательно вымыть щеткой, затем острым ножом нарезать тонкими ломтиками, не прорезая до конца. Переложить на противень, выстланный кулинарным пергаментом.
❷ Сливочное масло растопить. Картофель посолить, поперчить и смазать половиной масла. Запекать 35–45 мин при 190°. Смазать оставшимся маслом и запекать еще 15 мин.
❸ Петрушку вымыть и обсушить. Листочки оборвать с веточек и поместить в чашу блендера. Добавить кедровые орешки и измельчить все вместе. Влить оливковое масло, посолить и снова пробить блендером.
❹ Картофель разложить по тарелкам и полить приготовленным песто из петрушки.



50 мин
300 ккал

ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ

НА 4 ПОРЦИИ: • **1 кг картофеля** • **700 г брокколи** • **1 луковица** • **1 зубчик чеснока** • **3 ст. л. оливкового масла** • **300 мл бульона** • **150 мл сливок (20%)** • **1 ч. л. порошка карри** • **щепотка молотого мускатного ореха** • **1 ч. л. сушеной душицы** • **70 г тертого твердого сыра** • **соль** • **молотый перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

❶ Картофель вымыть, очистить и отварить до полуготовности (10 мин). Брокколи почистить и разделить на соцветия. Отварить в кипящей подсоленной воде (3 мин). Откинуть на дуршлаг.
❷ Духовку нагреть до 190°. Картофель нарезать кубиками. Лук с чесноком очистить, порубить. В сковороде нагреть масло. Добавить лук с чесноком и подрумянить. Влить бульон, сливки, посолить и поперчить. Довести до кипения.
❸ Картофель и брокколи выложить в форму. Залить получившимся соусом, приправить порошком карри, мускатным орехом и душицей. Посыпать тертым сыром и запекать 20 мин.

Фото: Burda Media

Закусочные ПИРОГИ

С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ И ЦУКИНИ





НА 4 ПОРЦИИ: • **300 г замороженного слоеного бездрожжевого теста** • **120 г моцареллы** • **300 г консервированной кукурузы** • **400 г консервированного тунца** • **1 луковица** • **1 ст. л. растительного масла** • **1 цукини** • **2 веточки кинзы** • **1 желток** • **соль** • **молотый перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

❶ Духовку нагреть до 190°. Тесто выложить из упаковки и дать ему оттаять. Противень выстелить кулинарным пергаментом. Моцареллу, кукурузу и консервированную рыбу откинуть по отдельности на сито.

❷ Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде нагреть масло. Положить лук и, помешивая, жарить до золотистого цвета.

❸ Цукини вымыть, по желанию очистить и нарезать кубиками. Добавить в сковороду к луку и жарить на среднем огне 5 мин.

❹ Моцареллу натереть на крупной терке. Рыбу размять. Кинзу вымыть, обсушить, с веточек оборвать листочки и мелко их нарезать. Перемешать рыбу, кукурузу, моцареллу с жареными цукини с луком, а также с кинзой. Посолить и поперчить по вкусу.

❺ Тесто раскатать в тонкий пласт. По половине распределить начинку. Накрыть второй частью теста, края защипать. Переложить на противень, верх смазать желтком. Выпекать 20 мин. Перед подачей на стол можно полить растопленным сливочным маслом.



С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, ТМИНОМ И ЯБЛОКАМИ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 300 г замороженного слоеного бездрожжевого теста • 350 г квашеной капусты • 1 яблоко • 1 луковица • 150 г бекона • 1 ст. л. растительного масла • 1 ч. л. молотого тмина • 1 ст. л. горчицы • 50 г сливочного масла • 3 яйца • 50 мл молока • 150 мл сливок (10%) • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

❶ Тесту дать полностью оттаять при комнатной температуре. Квашеную капусту откинуть на дуршлаг, слегка отжать, затем промыть холодной водой. Снова отжать.

❷ Яблоко вымыть и разрезать пополам. Удалить сердцевину с семенами. Мякоть очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и порубить. Бекон нарезать маленькими кубиками.

❸ В сковороде нагреть растительное масло. Положить бекон и, помешивая, жарить до хрустящей корочки. Добавить лук и подрумянить все вместе на среднем огне.

❹ К луку с беконом подмешать капусту и яблоки. Посыпать тмином, посолить и поперчить. Влить 100 мл воды и тушить 5 мин. Дать остыть и подмешать горчицу.

❺ Тесто тонко раскатать. Сверху распределить приготовленную начинку. Свернуть рулетом и затем нарезать крупными ломтиками. Выложить их в форму, прижимая друг к другу. Полить растопленным сливочным маслом и оставить на 5 мин.

❻ Яйца, молоко и сливки взбить, посолить и поперчить. Залить получившейся смесью рулетики. Выпекать 25 мин при 170°.

С ФЕТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ

НА 6 ПОРЦИЙ: • 2 клубня картофеля • 250 г муки • 1 яйцо • 6 ст. л. оливкового масла • 70 г сливочного масла • 400 г мангольда или молодой свекольной ботвы • 4 помидора • 2 зубчика чеснока • щепотка молотого мускатного ореха • 150 г феты • 60 г очищенного фундука • соль • перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

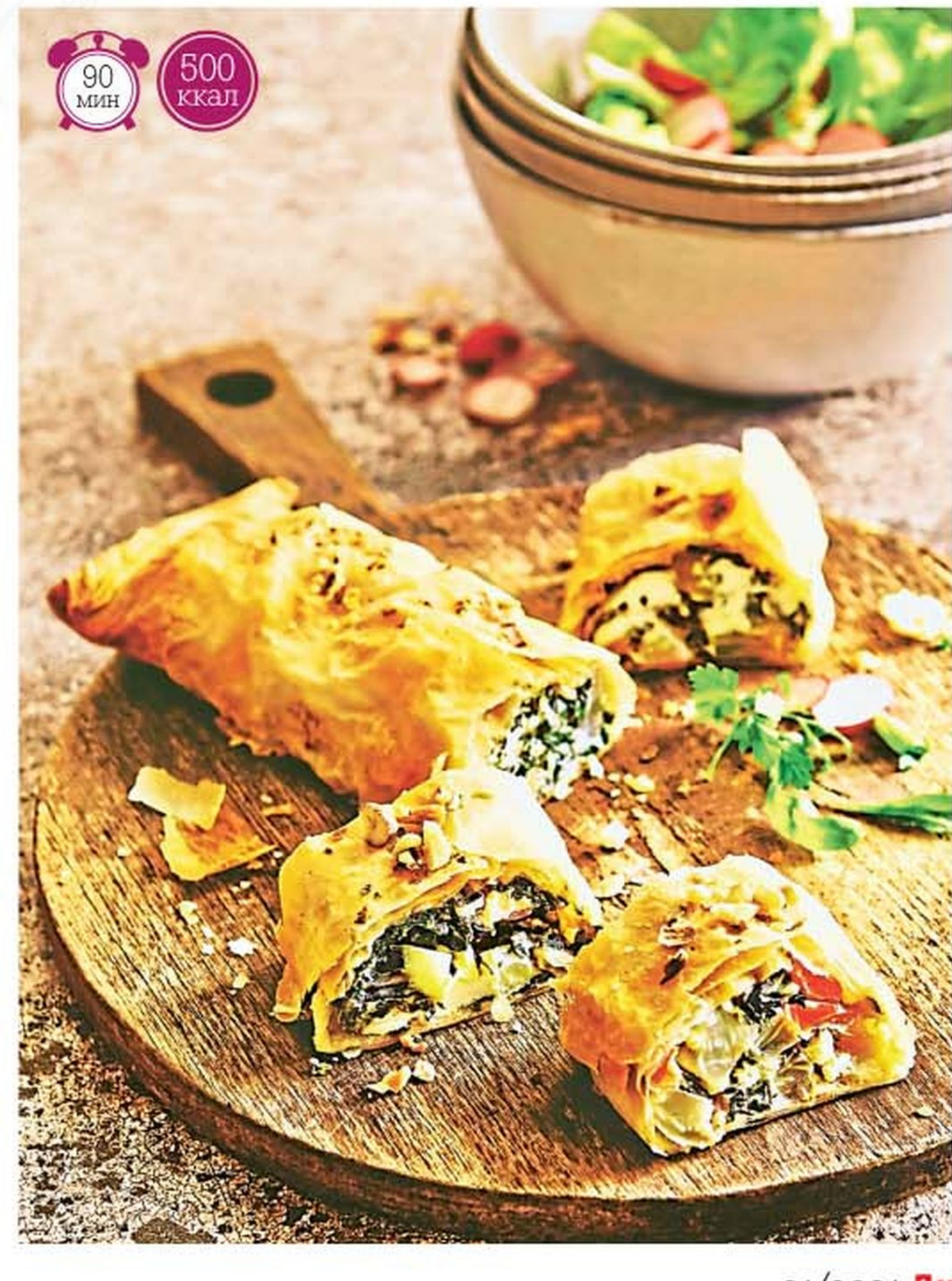
❶ Картофель тщательно вымыть щеткой и отварить в мундире до готовности. Дать полностью остыть.

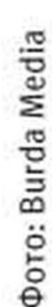
❷ Для теста муку просеять в миску. Добавить яйцо, щепотку соли, 2 ст. л. оливкового масла, 100 мл теплой воды и замесить тесто. Сформовать из него шар, завернуть в пищевую пленку и оставить при комнатной температуре на 30 мин.

❸ Сливочное масло растопить. Мангольд или свекольную ботву вымыть и нарезать полосками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать помидоры. Чеснок очистить и порубить.

❹ В сковороде нагреть оставшееся оливковое масло и слегка подрумянить на нем чеснок. Добавить мангольд (ботву) и готовить 2 мин. Перемешать с картофелем и помидорами. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Фету раскрошить. Орехи порубить, половину отложить. Сыр и фундук подмешать к овощам.

❺ Тесто раскатать в пласт и смазать его 3/4 растопленного сливочного масла. Сверху распределить начинку. Свернуть рулетом. Выложить на противень, полить сливочным маслом, посыпать оставшимся фундуком и выпекать 30 мин при 190°.





ДРУГАЯ ЖИЗНЬ ЧАЯ

Черный и зеленый, белый и красный, ройбуш, улун, матча... Оказывается, их можно использовать не только для приготовления напитков!



Применение чая в нестандартных кулинарных ситуациях в последнее время стало трендом, который с удовольствием подхватили шефы лучших ресторанов. Вяжущий, дымный вкус черного идеально подходит для маринования красного мяса перед жареньем на гриле. Терпкие свежие ноты зеленого чая прекрасно «звучат» в компании птицы или рыбы.

Любишь белый чай с его нежным цветочным вкусом? Добавь столовую ложку в оливковое масло и заправь салаты с радиччио или красной капустой! Ты удивишься, насколько интересно может заиграть вкус подобных блюд!

Что касается чая матча, то его давно приметили кондитеры и охотно используют для подкрашивания десертов, тортов, пирожных. Любят кулинары и насыщенные ноты ройбуша, которые восхитительно сочетаются с шоколадом или карамелью. Некоторые особенно смелые экспериментаторы добавляют чай даже в супы!

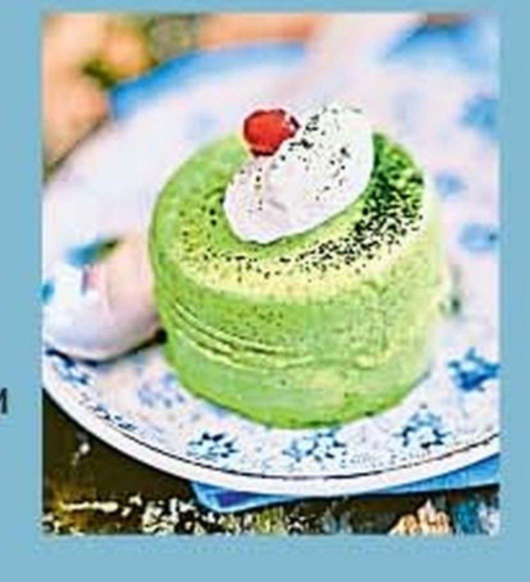
Если же для тебя такие идеи кажутся слишком экстремальными, воспользуйся нашими рецептами оригинальных блюд, обладающих весьма гармоничным, но при этом необычным вкусом.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД С РАЗНЫМИ ВИДАМИ ЧАЯ

ПАНАКОТА С МАТЧА

НА 2 ПОРЦИИ: • **6 г желатина** • **300 мл сливок (33%)** • **40 г ванильного сахара** • **1 ч. л. лимонного сока** • **2 ч. л. порошка чая матча**

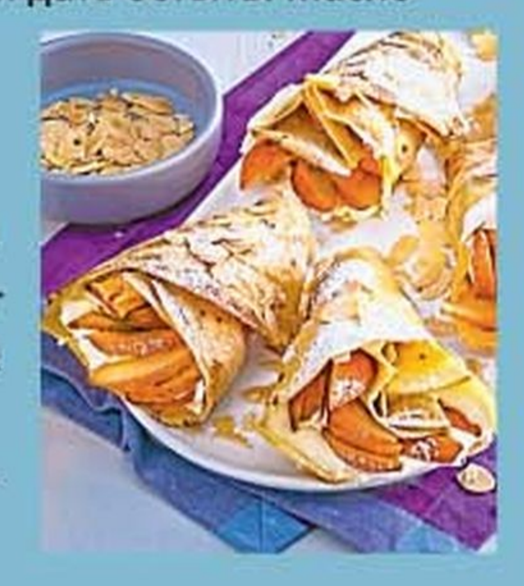
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 15 мин. Сливки налить в ковшик, добавить ванильный сахар и довести до кипения. Варить 2 мин на слабом огне, затем добавить чай матча. Готовить 2 мин. Снять с огня, процедить через марлю. Соединить с лимонным соком. Добавить желатин и перемешать. Разлить по формочкам, дать остыть и убрать в холодильник на 3 ч. Затем выложить на тарелки и украсить по желанию.



КОРИЧНЕВЫЕ БЛИНЫ

НА 4 ПОРЦИИ: • **2 груши** • **1 ст. л. сахара** • **200 мл молока** • **3 чайных пакетика (черный чай с бергамотом)** • **30 г растопленного сливочного масла** • **3 яйца** • **100 г муки** • **3 ст. л. сахарной пудры**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Груши очистить и нарезать соломкой. Добавить сахар, влить 50 мл воды и варить 3 мин. Откинуть на сито. Молоко довести до кипения, положить в него чайные пакетики и варить 2 мин. Процедить и дать остыть. Масло взбить с яйцами, «чайным» молоком и мукой. Из получившегося теста испечь блинчики. Начинить их грушами и свернуть. Посыпать сахарной пудрой.



ПУДИНГ С РОЙБУШЕМ

НА 4 ПОРЦИИ: • **200 мл сливок (33%)** • **200 мл молока** • **1 ч. л. ройбуша** • **1 ст. л. ванильного сахара** • **щепотка соли** • **125 г белого шоколада** • **4 желтка**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сливки и молоко налить в сотейник. Довести до кипения на сильном огне. Добавить ройбуш, сахар и соль. Варить 1 мин. Положить наструганный шоколад и, помешивая, растопить на слабом огне. Процедить через мелкое сито, дать немного остыть. Затем добавить желтки и взбить. Разложить по огнеупорным стаканчикам, поставить их в глубокий противень с водой. Запекать пудинг 40 мин при 160°.



Фото: Burda Media

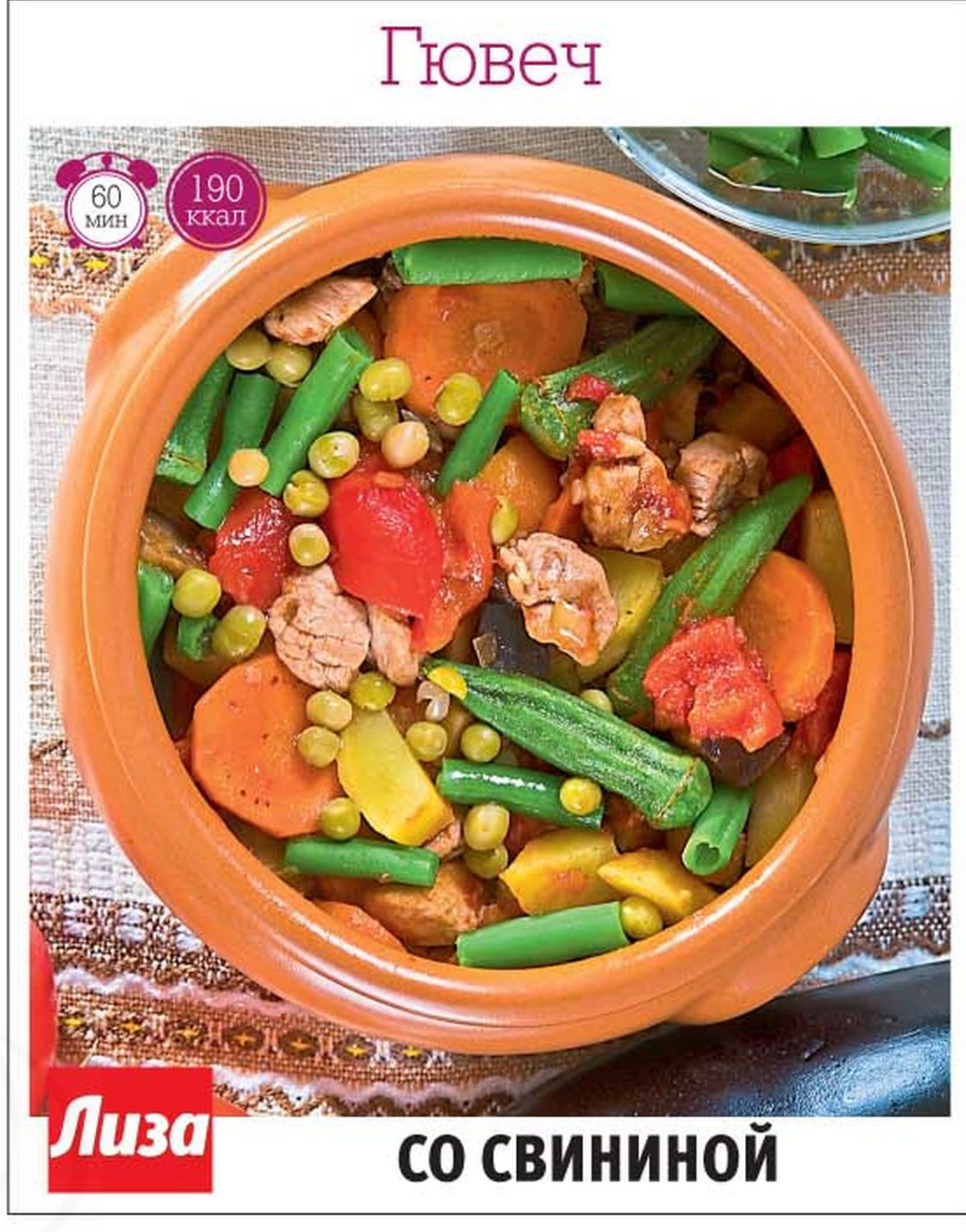
ТУШЕНОЕ МЯСО

Чахохбили



С КРАСНЫМ ВИНОМ

Гювеч



СО СВИНИНОЙ

Тушеный кролик



С ОВОЩАМИ

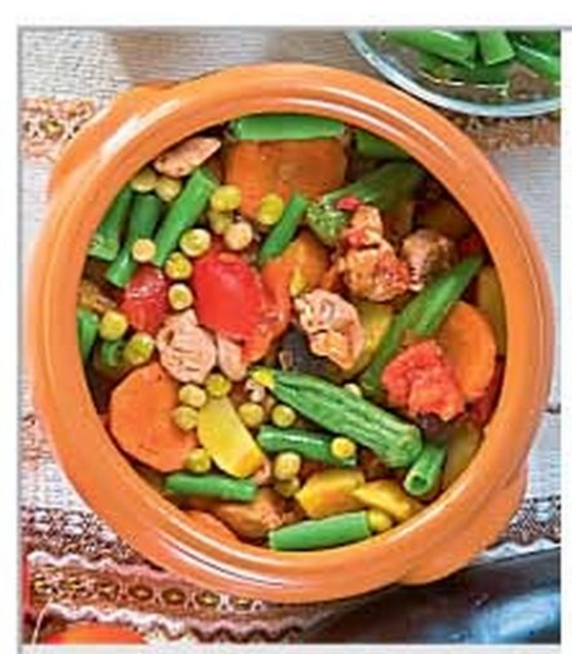
Бефстроганов



С ГРИБАМИ

Фото: К. Виноградов (3), О. Кулагин (1)/Burda Media

ТУШЕНОЕ МЯСО



Гювеч со свининой

НА 4 ПОРЦИИ:
• 600 г свиной мякоти • 100 мл растительного масла • 500 г картофеля • 1 луковица • 1 морковь • 200 г замороженной стручковой фасоли • 3 стручка сладкого перца • 1 баклажан • 100 г консервированного горошка • 100 г бамии • 3 помидора • 2 ч. л. сушеной мяты • 1 ч. л. молотой паприки • соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 Мясо нарезать кубиками и обжарить в сотейнике на растительном масле.
2 Сладкий перец завернуть в фольгу и запечь до готовности. Очистить, мякоть нарезать кубиками. Лук очистить и порубить. Морковь нарезать кружочками, баклажан – кубиками.
3 Помидоры опустить на 30 с в кипящую воду, затем очистить. Мякоть нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать ломтиками.
4 В сотейнике, где жарилось мясо, подрумянить лук. Добавить морковь и жарить 3 мин. Положить баклажан и картофель. Жарить, помешивая, 5 мин. Добавить фасоль, бамию, помидоры, влить 100 мл воды и тушить 10 мин.
5 Мясо и овощи поместить в невысокую кастрюлю с толстыми стенками. Добавить горошек, мяту, паприку, посолить и, закрыв крышкой, запекать 40 мин при 190°. Затем крышку снять, готовить гювеч еще 10 мин.




Чахохбили с красным вином

НА 4 ПОРЦИИ:
• 1 курица (1,2–1,3 кг) • 4 ст. л. растительного масла • 2 красные луковицы • 2 моркови • 500 г спелых помидоров • 150 мл красного полусладкого вина • 1 ч. л. хмели-сунели • 4 зубчика чеснока • 2 веточки кинзы • соль • молотый красный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 Курицу вымыть и разрезать на небольшие кусочки. Обжарить на масле до подрумянивания и выложить.
2 Луковицы мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кубиками.
3 На растительном масле, оставшемся от жаренья курицы, подрумянить лук с морковью. Добавить помидоры, жарить на небольшом огне 5 мин.
4 К овощам переложить кусочки курицы, влить вино, посолить и поперчить по вкусу. Посыпать хмели-сунели и тушить под крышкой 30 мин.
5 Чеснок и кинзу мелко порубить, затем сложить в маленькую мисочку. Слегка посыпать солью и растереть пестиком до появления сока.
6 Получившуюся ароматную смесь добавить в сотейник (кастрюлю) к курице с овощами и тушить 3 мин. Чахохбили разложить по порционным тарелкам, украсить зеленью и подать на стол.



Бефстроганов с грибами

НА 4 ПОРЦИИ:
• 500 г говядины (тонкий край, вырезка) • 2 ст. л. растительного масла • 2 луковицы • 1 кг свежих шампиньонов • 250 г сметаны (30%) • 2 ст. л. дижонской горчицы • 50 г сливочного масла • 100 мл белого сухого вина • 5 ст. л. муки • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 Говядину вымыть и нарезать тонкими полосками. В сковороде нагреть масло и, помешивая, обжарить мясо со всех сторон. Снять с огня.
2 Лук порубить, грибы нарезать небольшими ломтиками. В сотейнике нагреть сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета.
3 Положить шампиньоны, немного посолить и поперчить. Увеличить огонь до максимума и, помешивая, жарить около 7 мин.
4 К грибам с луком добавить жареное мясо. Присыпать мукой и, помешивая, жарить 3 мин. Влить бульон и белое сухое вино, накрыть крышкой и довести до кипения.
5 Уменьшить огонь, добавить сметану, горчицу и черный перец. Накрыть крышкой и тушить 30–40 мин. Снять с огня и хорошо перемешать. Перед подачей на стол можно посыпать рубленой зеленью.



Тушеный кролик с овощами

НА 4 ПОРЦИИ:
• 1 тушка кролика (примерно 1,7 кг) • 2 луковицы • 2 стручка сладкого перца • 1/2 стручка перца чили • 1 цукини • 3 ст. л. растительного масла • 600 г помидоров • 200 мл красного сухого вина • соль • молотый черный перец

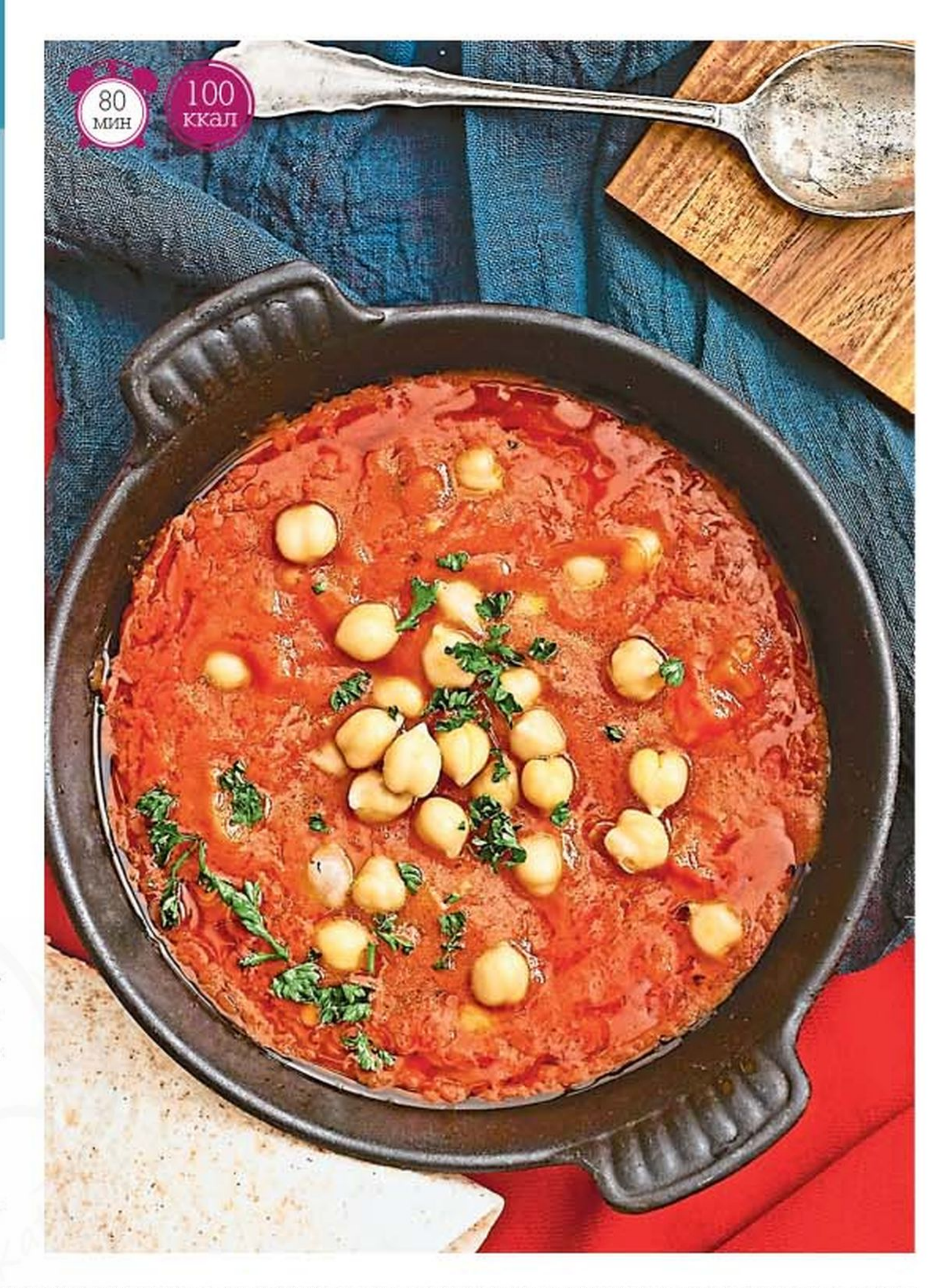
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1 Тушку кролика вымыть, хорошо обсушить и разрубить на порционные куски. Посолить и поперчить по вкусу.
2 В сотейнике нагреть растительное масло и, периодически переворачивая, обжарить куски кролика до подрумянивания. Выложить на тарелку.
3 Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Стручки сладкого перца, удалив семена, нарезать полосками, перец чили порубить. Цукини нарезать ломтиками.
4 Подготовленные овощи положить в сотейник, где жарился кролик, и подрумянить в течение 7 мин, периодически помешивая.
5 Куски кролика добавить к жареным овощам и перемешать. Влить 250 мл горячей воды и тушить около 30 мин под крышкой.
6 Помидоры вымыть и нарезать дольками. Добавить к кролику с овощами, залить вином и тушить 1 ч 15 мин.

Фото: К. Виноградов (3), О. Кулагин (1)/Burda Media

вегетарианское меню

Блюда без продуктов животного происхождения

Добавь нут: сделай еду полезнее и сытнее!



ТОМАТНЫЙ СУП

НА 4 ПОРЦИИ: • **500 г нута** • **2 луковицы** • **2 зубчика чеснока** • **2 ст. л. оливкового масла** • **3 помидора** • **1 ст. л. молотой сладкой паприки** • **3 ст. л. томат-пасты** • **2 лавровых листа** • **1,2 л бульона** • **400 г картофеля** • **соль** • **молотый красный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нут отварить до готовности по инструкции на упаковке. Лук с чесноком очистить и мелко порубить. В кастрюле с толстыми стенками нагреть оливковое масло и, помешивая, обжарить подготовленные овощи до золотистого цвета.
2. Помидоры опустить на 1 мин в кипящую воду, затем вынуть шумовкой и очистить. Мякоть измельчить в блендере. Добавить в кастрюлю с луком и чесноком, посыпать паприкой и тушить 5 мин. Положить томат-пасту, лавровый лист, влить бульон и довести до кипения.
3. Картофель очистить и нарезать кубиками. Добавить в кастрюлю с бульоном и овощами. Варить на слабом огне 10 мин. Измельчить блендером, посолить и поперчить. Разлить по тарелкам, в каждую добавить горячий отварной нут.

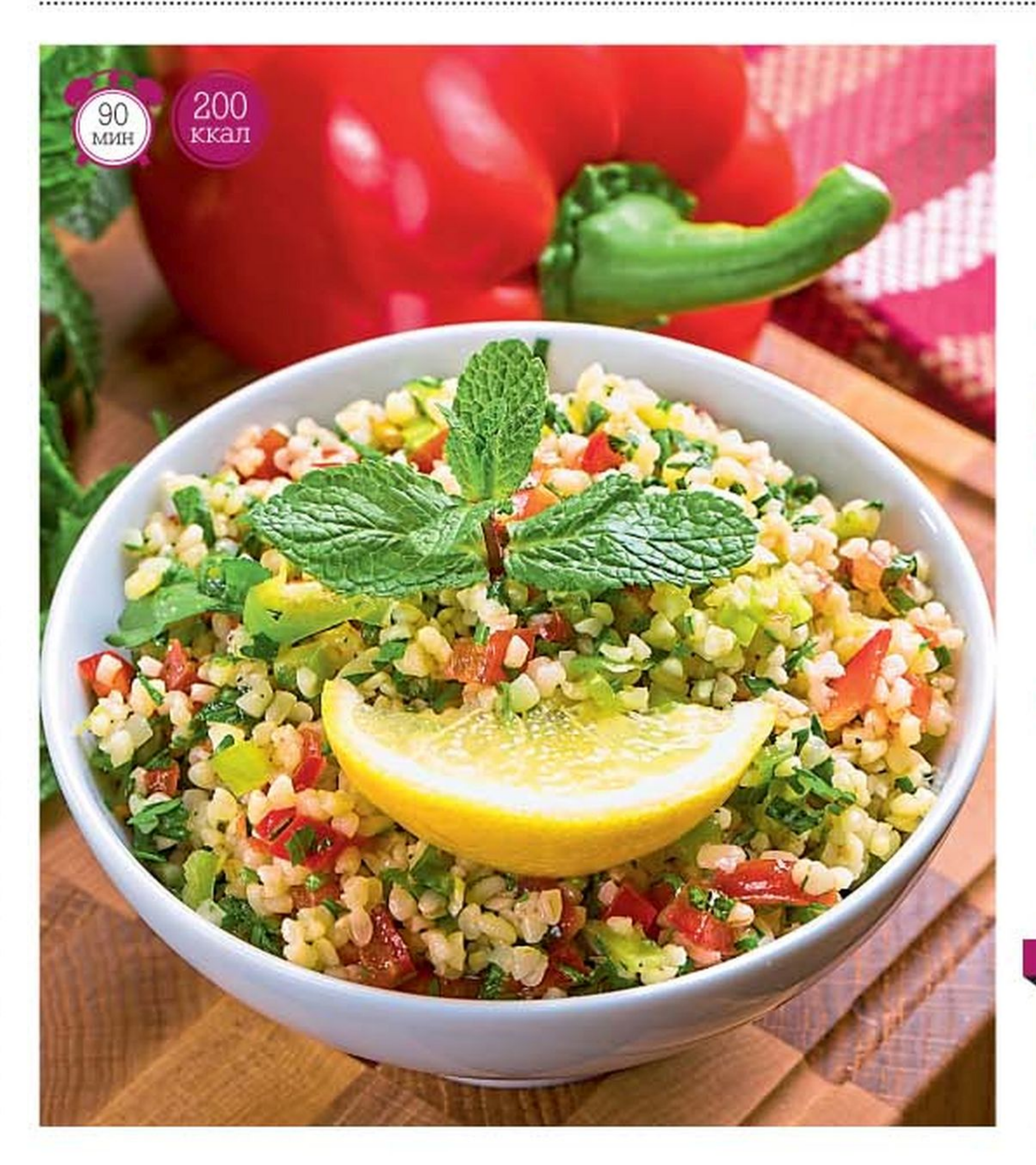


Фото: Burda Media (1); К. Виноградов (1)/Burda Media

САЛАТ ТАБУЛЕ С БУЛГУРОМ

НА 4 ПОРЦИИ: • **100 г булгура** • **100 г консервированного нута** • **2 помидора** • **по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца** • **50 г зеленого лука** • **4 веточки петрушки** • **2 веточки мяты** • **3 ст. л. оливкового масла** • **4 ст. л. лимонного сока** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Булгур промыть, залить 400 мл воды, довести до кипения и варить на маленьком огне 10 мин. Воду осторожно слить, крупе дать остыть.
2. Консервированный нут откинуть на мелкое сито, чтобы стекла жидкость. Помидоры и сладкий перец вымыть, нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук, петрушку и мяту вымыть и хорошо обсушить. Затем мелко нарезать.
3. Все подготовленные ингредиенты соединить в большой миске и осторожно перемешать. Добавить оливковое масло и лимонный сок. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать. Салат табуле убрать в холодильник примерно на 1 ч, затем подать на стол, украсив его по желанию.

СОВЕТ **Если ты занимаешься фитнесом, непременно включай в рацион нут. Он богат растительным белком, поэтому надолго обеспечивает организм энергией и способствует увеличению мышечной массы не хуже, чем мясо.**

Жизнь в стиле ЭКО

Хочешь быть современной? Учись вести экологичный образ жизни – начни с себя и своего дома.

5 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПОТРЕБЛЕНИЮ

1 ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К ВОДЕ

СОКРАЩАЙ РАСХОД. Помимо внедрения в свою повседневную жизнь простейшего принципа – не лить воду впустую во время чистки зубов, приема душа, мытья посуды, ручной стирки и т. п., есть смысл один раз потратиться на современную посудомоечную машину с режимом экономии и на смесители с аэратором. Еще один существенный нюанс – в стиральной машине при половинной загрузке бака важно не забывать включать режим экономии воды, он есть почти в каждой машине.



ПЕЙ ОЧИЩЕННУЮ ВОДУ. Простейшая система очистки – это кувшин с одним фильтром. Но если вода нужна не только для приготовления чая утром и вечером, стоит присмотреться к чему-то более эффективному. Установки для очистки воды с высокой производительностью включают в себя несколько видов защиты. Обычно их выпускают в формате блока под раковиной, который очищает воду в смесителе на кухне. Иногда у системы есть собственный маленький смеситель, который устанавливают рядом с основным. В других случаях отфильтрованная вода подается прямо в основной смеситель. Принцип работы таких фильтров: вредные вещества или частицы, растворенные в воде, задерживаются в наполнителе, который находится внутри фильтра. Наполнители могут быть разными, но чаще всего это перфорированные мембраны с различными размерами отверстий. Иногда с добавлением ионообменных смол, смягчающих воду. А еще внутри некоторых фильтров к воде подмешиваются полезные вещества. Например, активированный уголь в порошке, вещества, корректирующие уровень pH (кислотности) или концентрацию хлора.



2 ЭКОНОМЬ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ

ТРАТЬ МЕНЬШЕ. Для этого прежде всего нужно заменить все лампы накаливания в доме на энергосберегающие. Выбирай светодиодные лампы нового поколения. Но если у тебя или членов твоей семьи существуют проблемы со зрением, перед заменой ламп накаливания на энергосберегающие посоветуйся с окулистом. Затем попробуй установить в малоосвещенных уголках квартиры точечное освещение и встроенную подсветку – в шкафах, ванной, кладовой, на полках и т. п., чтобы реже включать большой свет. Когда через пару месяцев ты подсчитаешь выгоду, удивишься: тратишь меньше примерно в 4 раза!



МЕНЯЙ ПРИВЫЧКИ. Мы даже не представляем, сколько электроэнергии расходуем зря из-за лени. Мало кому приходит в голову вынимать из розетки вилку СВЧ, когда печь не используется. Или зарядные устройства для гаджетов после зарядки. Или вилку компьютера и телевизора – хотя бы на ночь, когда их точно не будут включать. Если пройдешься по дому, то увидишь, что вот так, по мелочи, уходит очень много. Купи «умный» прибор – тепловой датчик движения. Он сам выключает свет, когда все выходят из помещения. Вне зависимости от того, какими лампами ты пользуешься – накаливания или светодиодными, смени привычные выключатели на диммеры, устройства для регулирования яркости освещения. Делая ремонт, предусмотри комбинированное освещение: подсвечивая не всю комнату, а определенную зону, можно существенно сэкономить на электричестве. Учитывай и тот факт, что светлые стены и мебель отражают до 80% светового потока, а темные – около 12%. Соответственно, темное помещение потребует больших трат на электроэнергию. Электрический чайник своевременно очищай от накипи – чем ее больше, тем медленнее нагревается прибор и тем больше тратит электроэнергии. Предпочитай чайники, которые быстро выключаются после закипания – кипят не дольше трех секунд.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; New Africa/stock.adobe.com

3 СОРТИРУЙ МУСОР

РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР. Эта система у нас в стране сегодня активно внедряется, в основном в крупных городах. Как правило, это щадящий, двухфракционный режим – когда отходы делятся на два вида, перерабатываемые и смешанные. Чтобы выработать в себе полезную привычку сортировать мусор, для начала понадобится поставить рядом с мусорным ведром еще одну емкость – для пустых пластиковых бутылок, баночек из-под йогуртов, упаковок из-под молока. Это может быть даже обычная картонная коробка. Важно приучиться не бросать туда упаковку с остатками пищи. Нужно предварительно полностью ее очистить и ополоснуть под краном. Иначе переработать мусор будет сложнее. Также стоит освоить искусство плотной утрамбовки: картонные упаковки и алюминиевые банки лучше сплющивать перед тем, как класть в коробку.

ОПАСНЫЕ ОТХОДЫ. Приучи себя выбрасывать обдуманно – то есть отдавать себе отчет в том, что именно ты отправляешь в мусорное ведро. Нельзя выкидывать вместе с обычными отходами те, что могут нанести серьезный вред окружающей среде, – батарейки, аккумуляторы от мобильников, ртутьсодержащие лампочки, градусники. Для сбора такого мусора в большинстве городов есть специальные пункты приема.

4 ДОЛОЙ ПЛАСТИК!

ОТКАЖИСЬ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ ПАКЕТОВ И БУТЫЛОК. Пластик не разлагается и очень вреден для природы. Отказаться от него легко, если обзавестись многоразовой полотняной экосумкой и стеклянной бутылкой, которую нужно наполнять дома, перед выходом, из большой бутыли или кувшина с фильтром. Одна полотняная экосумка заменяет 400 пластиковых пакетов, если использовать ее постоянно в течение года. А если отказаться от пластикового пакета ты не можешь, попробуй хотя бы использовать его неоднократно. Один пакет выдерживает до 40 применений!

ПОКУПАЙ ВЕЩИ, СДЕЛАННЫЕ ИЗ ПЕРЕРАБОТАННЫХ МАТЕРИАЛОВ. Сегодня во всем мире ученые ищут способы повторного использования неразлагающихся пластиковых отходов. Подсчитано, что для производства одной футболки потребуется восемь пластиковых бутылок, а на флисовую зимнюю куртку уйдет уже сорок штук. Причем, как утверждают производители, материал из пластика – полиэстер – не принесет вреда здоровью. Навредить может только краситель, если он некачественный. Одежда и обувь из переработанных материалов – новый тред мировой моды.



5 ИСПОЛЬЗУЙ ВЕЩИ ПОВТОРНО

НЕ ВЫБРАСЫВАЙ. Важный признак стиля эко – поиск нового применения для старых или ненужных вещей. Оглянись вокруг и включи фантазию. Из стеклянных банок можно сделать светильники, из потрепанных книг, которые уже никому не нужны, – подставки, шкатулки и декоративные элементы интерьера. Если у тебя плохо с идеями, ищи вдохновение в «Инстаграм» – там многие умелицы делятся подобными лайфхаками. Одежду, которую не будешь носить, не выбрасывай. Отдавай в благотворительные фонды, где принимают вещи для тех, кто в этом нуждается, или на переработку. Магазин H&M, например, принимает старую одежду, выдавая взамен скидочный купон на покупку новой. Обувь можно сдать в сети магазинов Rendez-Vous.

НОСИ ОДЕЖДУ ОСОЗНАННО. Еще один мировой экологический тренд – sustainable fashion – осознанная мода. Это минимализм, когда гардероб состоит только из самого необходимого. Приверженцы этого стиля одежду носят долго, поэтому покупают вещи только хорошего качества, из натуральных материалов. У блогеров популярен хэштег #30wears. Его ставят под селфи в определенном наряде, и это означает, что вещь надевалась не менее 30 раз. Дать вторую жизнь вещам можно также, покупая их в секонд-хендах, на гараж-сейлах или обменивая на своп-вечеринках.

70 МИЛЛИОНОВ ТОНН МУСОРА В ГОД ПРОИЗВОДИТ РОССИЯ.
1/7 от этого объема – Москва и Московская область. При этом эффективно перерабатывается всего 5% отходов.

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ



Пластиковые бутылки *после переработки превращаются в теплые модные куртки и деловые костюмы. Также их используют для изготовления покрытия автодорог.*





Из выброшенных стеклянных бутылок и банок *можно сделать новую стеклотару, а также красивую посуду.*





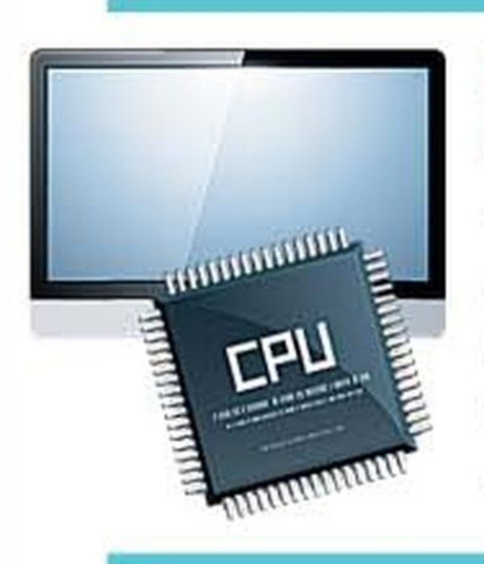
Металлические банки *из-под пива и консервов отправляют на переплавку, а затем делают полезные вещи, например, велосипеды.*





Старые газеты и журналы *на целлюлозно-бумажных комбинатах перерабатываются в картон для упаковочных коробок.*





Компьютерные и ТВ-платы *могут стать источником драгоценных металлов для производства электротехники и ювелирных изделий.*





Отслужившие автомобильные покрышки *измельчают в резиновую крошку, из которой изготавливают покрытия для детских площадок.*





Старую мебель *крошат в щепу, и она становится сырьем для производства новой мебели.*



УМНАЯ КОСМЕТИКА



Юлия САМОЙЛОВА,
врач-дерматолог, косметолог, эксперт компании AMI Beauty

Как сохранить не только свою красоту, но и планету? Включайся в новый тренд – подходи к выбору косметики осознанно.

По статистике, 80% женщин расходуют средство ухода лишь на 40% и, не получив желаемого результата, покупают новое. При этом остатки косметики выкидывают или годами складируют в ванной. Не так давно тенденция стала меняться, и вместе с отказом от излишка одежды, продуктов питания, потребления воды и электричества, многие стали осознаннее выбирать косметику. Это не значит тотально экономить на ней: философия тренда заключается в том, чтобы выбирать продукты, которые действительно отвечают запросам кожи и дают желаемый результат. Такой крем может, наоборот, стоить дороже, но зато будет использован до последней капли.

СКОЛЬКО В ГРАММАХ?

Конечно, если тебе очень захочется попробовать косметическую новинку, не сдерживай себя. Но если покупка продиктована желанием дать коже самое лучшее, то на самом деле для качественного домашнего ухода ей нужно совсем немного.

1 Средство для основного очищения

Оно должно не только удалять поверхностные загрязнения и декоративную косметику, но и увлажнять, успокаивать, замедлять процессы старения. Для нормальной, жирной или смешанной кожи подойдет гель, для сухой и чувствительной – пенка или гидрофильное масло.

Важные компоненты:

- **гиалуронат натрия –** хорошо увлажняет и проникает в кожу быстрее, чем гиалуроновая кислота;
- **аллантоин –** стимулирует обновление клеток, улучшает цвет лица, освежает, снимает чувство стянутости и раздражения;
- **сахарид гидролизат –** помимо увлажняющего действия замедляет старение кожи, уменьшает видимость покраснений;
- **гидролаты –** насыщают витаминами и улучшают обменные процессы.

2 Дополнительное очищение

Оно требуется жирной и склонной к появлению черных точек коже. Это могут быть гели с фруктовыми кислотами (гликолевой, яблочной, миндальной), пилинги, маски с салициловой или гликолевой кислотами, углем или глиной.

Важные компоненты:

- **салициловая кислота –** быстро снимает воспаление и красноту, заживляет и подсушивает высыпания;
- **про- и пребиотики –** поддерживают микробиом кожи, повышают ее иммунитет и уменьшают высыпания;
- **папаин –** деликатно отшелушивает верхний слой кожи, борется с высыпаниями и черными точками.

3 Универсальный крем для лица

Вопреки расхожему мнению, не обязательно использовать разные кремы утром и вечером. Выбери один, но тот, который содержит все необходимое.

Важные компоненты:

- **гидролизованные протеины** (протеины пшеницы, шелка, сои, морского коллагена) – глубоко увлажняют, стимулируют выработку собственного коллагена и эластина;
- **витамины** (витамин С, тиамин (В1), рибофлавин (В2) – борются с тусклым цветом лица, уменьшают проявление красноты, пигментации;
- **церамиды –** увлажняют кожу, сохраняют ее упругой, эластичной, предупреждают появление морщин.

ВЗЯТЬ ТАЙМ-АУТ

Бонусом к основному уходу может стать дополнительный в виде сывороток или ампульных концентратов. Они всегда содержат максимум полезных компонентов и рассчитаны на один курс применения, и прежде чем покупать второй, нужно дать коже время восстановиться. Такие средства дают клеткам мощный стимул к обновлению, но кожа не может обновиться за неделю, этот процесс занимает 2–3 месяца. Ты уже можешь закончить пользоваться сывороткой, а кожа будет продолжать «работать и обновляться». Поэтому, если раньше времени начать новое средство, она на него просто не будет реагировать.

НЕ ДОВОЛЬНА СРЕДСТВОМ – НЕ СПЕШИ ЕГО ВЫБРАСЫВАТЬ. Гель или пенку для умывания можно использовать вместо геля для душа, а крем для лица наносить как маску для питания кожи рук и ног.

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛИТЬ КРЕМЫ НА ДНЕВНОЙ И ВЕЧЕРНИЙ. Достаточно купить один, который будет содержать самые полезные ингредиенты для кожи и хорошо впитываться.

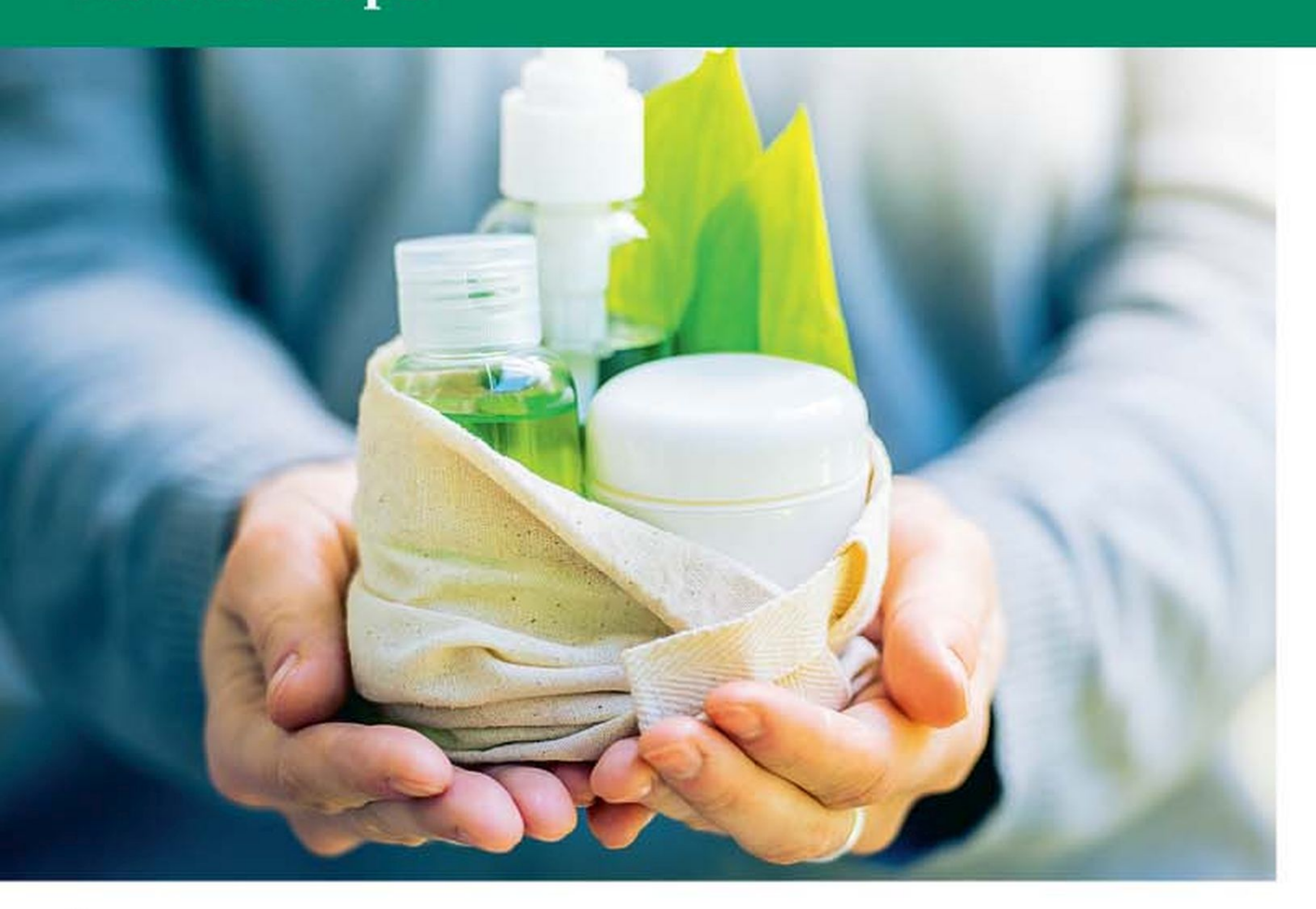
НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА – РАВНО ОСОЗНАННОСТЬ?

Понятие натуральной косметики сильно размыто, и разделять вещества на натуральные и химические довольно бессмысленно. Дело в том, что любое эффективное «натуральное» вещество предварительно проходит полную программу химической обработки, так как полезные для кожи компоненты в природе часто находятся в непригодной форме. Например, хорошо известный натуральный компонент бисаболол, обладающий смягчающим, успокаивающим, заживляющим действием, синтезируется из эфирных масел ромашки и лаванды с применением химических технологий.

БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ?

В натуральной косметике запрещены парабены, выступающие в роли консервантов. Однако вместо них применяются альтернативные, так как совсем без консервантов крем не проживет и сутки, став источником для размножения бактерий. Многие из этих новых консервантов мало изучены и об их побочных эффектах для кожи ничего не известно, в то время как безопасность парабенов подтверждена 50 годами широчайшего использования. К тому же альтернативные варианты убивают только часть грибков и бактерий, которые содержатся в сырье. Значит их нужно добавлять в состав средства в более высокой дозировке и комбинировать между собой, тем самым увеличивая дозу, а значит, и вероятность раздражения кожи. Кстати, именно на ингредиенты натуральной и органической косметики очень часто бывает аллергия: на мед, цитрусовые, травы.

Фото: Kraffa/Gregory Lee/Yuriy Shevtsov/stock.adobe.com; Яна Куница/puhhha/stock.adobe.com



Поэтому перед использованием таких средств их следует обязательно протестировать на небольшом участке кожи и проследить за реакцией.

БЕЗ КОМПОНЕНТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Еще один тренд – это веганская косметика. Такие средства не содержат ГМО, компоненты животного происхождения: например, пчелиный воск, мед, ланолин, глицерин, и не тестируются на животных. При этом веганская косметика может содержать синтетические ингредиенты и консерванты, а обычная также иметь сертификат, подтверждающий, что она не тестируется на животных.

ЭКОУПАКОВКА

Осознанность при выборе косметики может проявляться и в том, чтобы обращать внимание на ее упаковку. Она бывает переработанной и перерабатываемой. Первая означает, что ее создали из пластика, который использовался раньше, вторая – ее упаковку можно использовать снова. Некоторые марки перешли на биоразлагаемый пластик. Он создается из сахарного тростника и кукурузного крахмала и после разложения оставляет воду и углекислый газ. Процесс этот занимает несколько месяцев, а не сотни лет, как в случае с обычным пластиком.

РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Еще одна возможность минимизировать расходы от упаковки – покупать сменные блоки и таким образом менять только содержимое баночки или палетки с тенями, но не саму тару. Сменные блоки существуют для большинства предметов декоративной косметики, кремов для лица, шампуней, жидкого мыла и гелей для душа. Кстати, помимо того, что они более экологичные в плане заботы об окружающей среды, еще и гораздо более экономичные. Некоторые марки принимают свою же использованную упаковку от косметики в фирменных магазинах, давая клиентам дополнительные бонусы для покупки новых средств. Тренд на осознанность заставляет переосмыслить и использование коробок и защитной пленки на них. Некоторые бренды уже отказались от последней, а коробочки из глянцевого разноцветного картона меняют на перерабатываемый крафт и спешат получить сертификат лесного попечительского совета (FSC), занимающегося защитой лесов во всем мире. А для создания надписей используют абсолютно безопасные чернила из соевых бобов.

БОЛЬШЕ – НЕ ВСЕГДА ЛУЧШЕ! Перенасыщение кожи кремами приводит к ее «лени»: она начинает меньше вырабатывать кожного сала и хуже увлажняться.

1



2



1. Крем, придающий сияние коже, с цитрусом **FRUDIA**

2. Питательный шампунь Fructis «Банан Superfood» **GARNIER**

3. Спрей для воздуха «Отдых и релакс» 12 эфирных масел **PURESSENTIEL**

4. Восстанавливающий шампунь Beautanicals **ORIFLAME**

5. Гель-уход для душа «Крем и кокос» **NIVEA**

6. Органический антисептик **AZETABIO**

7. Увлажняющее молочко для лица Hello, Good Stuff! **essence**

8. Шампунь «Марокканское аргановое масло» в многоразовой алюминиевой бутылке **HERBAL ESSENCES**

3



4 5



6



7 8





Развивайся играя

СУДОКУ – ОТЛИЧНАЯ ЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА. ОНА ТРЕНИРУЕТ МОЗГ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. РЕШАЯ СУДОКУ УТРОМ, ТЫ НАСТРОИШЬСЯ НА РАБОТУ, А ЕСЛИ ОКАЗАЛАСЬ В ПРОБКЕ, СУДОКУ ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ВРЕМЯ.

НАЧНИ С ПРОСТОГО

3	1	8		5				
			8	4	9			
7						8	5	6
	2		5			6	7	4
			2		8			
9	5	6			4		8	
4	8	2						7
			3	7	5			
				8		1	6	9

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ

		2	7	6	8			
9	4	3						
						1	2	5
			8		6		1	3
8	2						7	6
3	6		9		4			
7	8	5						
						6	5	4
			2	1	5	8		

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

		4		1			3	
		5		7	9		8	
		8					9	
7			1		4			
2								6
			2		3			1
	3					5		
	1		9	8		4		
	6			2		8		

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ

			5				8	
		3	6				4	
		4	9				2	
6				7				1
9				1				5
8				2				6
	1				3	9		
	6				8	7		
	5				4			

УЛЫБНИСЬ

– Выходи за меня.
– Сейчас нельзя никуда выходить.

– Представь, что тонут двое мужчин. Один, которого любишь ты, и другой, который любит тебя, кого ты спасешь?
– А какого, простите, они вместе-то плещутся?

ОТВЕТЫ № 21–2021

3	1	8	6	5	7	9	4	2
2	6	5	8	4	9	7	1	3
7	4	9	1	2	3	8	5	6
8	2	3	5	9	1	6	7	4
1	7	4	2	6	8	3	9	5
9	5	6	7	3	4	2	8	1
4	8	2	9	1	6	5	3	7
6	9	1	3	7	5	4	2	8
5	3	7	4	8	2	1	6	9

1	5	2	7	6	8	3	4	9
9	4	3	1	5	2	7	6	8
6	7	8	4	9	3	1	2	5
5	9	7	8	2	6	4	1	3
8	2	4	5	3	1	9	7	6
3	6	1	9	7	4	5	8	2
7	8	5	6	4	9	2	3	1
2	1	9	3	8	7	6	5	4
4	3	6	2	1	5	8	9	7

6	9	4	5	1	8	2	3	7
3	2	5	6	7	9	1	8	4
1	7	8	4	3	2	6	9	5
7	5	3	1	6	4	9	2	8
2	4	1	8	9	7	3	5	6
9	8	6	2	5	3	7	4	1
8	3	9	7	4	1	5	6	2
5	1	2	9	8	6	4	7	3
4	6	7	3	2	5	8	1	9

7	9	6	5	4	2	1	8	3
1	2	3	6	8	7	5	4	9
5	8	4	9	3	1	6	2	7
6	4	5	8	7	9	2	3	1
9	3	2	4	1	6	8	7	5
8	7	1	3	2	5	4	9	6
4	1	8	7	6	3	9	5	2
3	6	9	2	5	8	7	1	4
2	5	7	1	9	4	3	6	8

ЗЕЛЕНЫЕ *СКАЗКИ*

Самые популярные легенды об экологии: когда добро становится злом.

Сегодня борьба за экологию переходит из сферы общественной деятельности в большую политику. Об изменении климата говорят президенты, представители «зеленых» входят в парламенты. Но, как это часто бывает, большая политика приносит с собой и большую ложь. Среди безусловно полезной информации, мер и привычек, которые распространяются экологами, есть и мифы, которые активно используются для манипулирования общественным мнением. Не дай себя обмануть, научись мыслить критически и отсеивать все лишнее.

10 ЭКОМИФОВ

1 БУМАГА И БИОПЛАСТИК БОЛЕЕ ЭКОЛОГИЧНЫ, ЧЕМ ПРОСТОЙ ПЛАСТИК.

Это утверждение строится на том, что бумага быстро разлагается, а пластик – нет. При этом стараются умалчивать о том, как картонно-бумажное производство губит природу – загрязняет водоемы и является причиной вырубки лесов. При производстве бумажных пакетов в атмосферу выбрасывается на 70% больше вредных веществ, чем при изготовлении пластиковых. А сброс отходов в водоемы увеличивается в 50 раз. В Европе в одном супермаркете в год выдается до 6 млн бумажных пакетов. Для чего вырубается 9 тыс. деревьев! С биопластиком все тоже непросто. Теоретически он должен полностью разлагаться – но только в особых условиях, а не на смешанных свалках, куда его, как правило, свозят. То есть оба варианта упаковки вредят окружающей среде. Чтобы сохранить природу, упаковку как из пластика, так и из биопластика нужно собирать и отправлять на переработку. Иначе, по прогнозам ученых, к 2050 году в мировом океане будет плавать больше пластика, чем рыбы.

2 ТОВАРЫ С ПОМЕТКАМИ «ЭКО» И «БИО» МЕНЕЕ ОПАСНЫ ДЛЯ ПРИРОДЫ И ЧЕЛОВЕКА, ЧЕМ «ХИМИЯ».

И это тоже чаще всего заблуждение. Вернее, результат продуманного обмана со стороны маркетологов, эксплуатирующих интерес людей к экологии и собственному здоровью. У этого трюка есть даже термин – «гринво-



шинг» («зеленое отмывание»). Он появился в США в 80-х, когда на фальшивом экопозиционировании своих брендов попалось сразу несколько крупных компаний.

3 ЛЕСА ПОЛНОСТЬЮ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПЛАНЕТУ КИСЛОРОДОМ.

Вот уж действительно странно, но это не так. Тем более что мы не первый год слышим о борьбе за дождевые леса Амазонии, которые называют «легкими планеты». На самом деле лес, производя кислород, активно его и потребляет. Больше, чем требуется, вырабатывают кислорода только молодые деревья, которые начинают расти. Польза лесов скорее в поглощении углекислого газа – деревья перерабатывают около четверти мировых выбросов. А вот 70% кислорода на Земле производят морские водоросли и другие водные растения. Так что легкие планеты находятся в мировом океане. А история с лесами Амазонии – хрестоматийный пример «зеленого» фейка. «Каждую секунду в лесах Амазонки вырубается площадь, равная футбольному полю» – это стало уже аксиомой. Тем не менее известна история появления мифа. В 1988 году один бразильский ученый воспользовался съемкой бассейна Амазонки с американского спутника и подсчитал количество виднеющихся дымков. Из чего сделал вывод о площади вырубки и поднял шум. Через несколько лет уже группа ученых, вооруженная специальной аппаратурой, проверила расчеты – и они не подтвердились. Бразилец преувеличил в 5 раз! Тем не менее легенда популярна до сих пор.

4 ЗЕМЛЯ ПОГИБНЕТ ИЗ-ЗА ОЗОНОВЫХ ДЫР В АТМОСФЕРЕ.

Этот миф, так или иначе, затрагивает и обычных людей. Ты можешь сама не отдавать себе отчета в том, что, выбирая дезодорант-стик вместо спрея, делаешь это потому, что где-то прочитала – использование спреев увеличивает озоновые дыры. Эта легенда возникла в 50-х годах, когда ученые измерили количество озона над Антарктидой и обнаружили заметные колебания толщины озонового слоя. Со временем выяснили, что толщина озонового слоя постоянно меняется в зависимости от сезона, и так происходит на протяжении тысячелетий. Но поскольку на развернувшейся экоистерии многие неплохо заработали, опровержение распространяется очень вяло.

5 ПРИЧИНА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ – ВСЕГДА ЧЕЛОВЕК.

Это тоже неправда. Например, одна из главных причин глобального потепления – вулканическая активность, а также недостаток ультрафиолета в холодное время года. Часто природа сама наносит себе и людям огромный урон. Например, в начале XVII века, при Борисе Годунове, в России случился страшный голод. В Москве летом десять недель лил ледяной дождь, льдом покрылись реки. Погиб весь урожай, и люди страшно голодали несколько лет. Причиной гуманитарной катастрофы стало извержение вулкана Уайнапутина в Перу. В атмосфере скопился пепел, и наступил малый ледниковый период. В США таким испытанием стал 1816-й, который вошел в историю как «год без лета». И причиной было также извержение вулкана – на этот раз в Индонезии. А вот первый экологический кризис, по мнению ученых, случился на Земле около 50 тыс. лет назад – и на этот раз, как ни странно, виновны были наши предки. Они умудрились довести мир до катастрофы без автомобилей и дымящих фабрик, просто решили выжигать почву, чтобы обновить ее и сделать более плодородной.

6 ЭЛЕКТРОБУСЫ БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.

Как ни печально, но за роскошь дышать свежим воздухом в городе мы заставляем расплатиться природу. Сравни: при производстве деталей для дизельного транспорта в атмосферу выбрасывается 5,6 т углекислого газа, а при создании электромобиля – 8,8 т. Кроме того, в электробусах используются батареи, содержащие вредные элементы – литий, кобальт и никель. Они очень плохо утилизируются и в основном просто выбрасываются на свалки.

7 СТЕКЛЯННЫЕ БУТЫЛКИ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ ПЛАСТИКОВЫХ, ТАК КАК ОНИ БЫСТРЕЕ РАЗЛАГАЮТСЯ.

Все с точностью до наоборот. Пластиковая бутылка разлагается 400–500 лет, а стекло будет лежать в земле до тысячи лет и более. При этом стекло также вредит природе, особенно так называемый стеклобой – мелкие осколки, смешанные с мусором. Стекло подвергается коррозии, выделяя при этом большое количество щелочи. Этот процесс негативно влияет на кислотно-щелочной баланс почвы, уменьшая ее плодородность. На самом деле неважно, в какой бутылке ты покупаешь молоко или сок – пластиковой или стеклянной. Главное, не просто выбросить ее, а отсортировать в нужный бак, чтобы бутылка отправилась на переработку.

8 ХЛОПОК – САМЫЙ ЭКОЛОГИЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Для человека – да, приятный, легкий, «дышит». Для природы – большой вопрос. Ведь для производства 1 кг хлопка требуется 20 тыс. л воды. На изготовление одной хлопковой майки уходит 2,7 тыс. л. При этом затрачивается огромное количество энергетических ресурсов. Именно по этой причине почти высохло Аральское море в Средней Азии, превратившись в пустыню Аралкум. С 60-х годов XX века в этом регионе, в республиках Узбекистан, Туркмения, выращивалось огромное количество хлопка, на орошение которого брали воду из рек Амударья и Сырдарья, питающих это четвертое по величине озеро в мире. Хлопок шел как на нужды нашей страны, так и в большом количестве на экспорт. Теперь это мертвая земля, откуда обрушиваются на соседние территории песчаные бури.

9 ВСЮ БУМАГУ МОЖНО ПЕРЕРАБОТАТЬ.

Если бы так! Обычный бумажный стаканчик, который кажется таким экологически чистым, на самом деле также засоряет природу. Ведь внутри у него есть тонкая прослойка полиэтилена, благодаря которой стаканчик не протекает. Это смешанный материал, который к тому же нельзя отдать на переработку, поскольку прослойку отделить невозможно. То же касается и коробок Tetra Pak, в которых продается молоко и сок. Это не картон – внутри есть металлическое напыление, а крышка – пластиковая. Поэтому в наиболее продвинутых странах для сбора такого смешанного мусора есть отдельные емкости.

10 ЕСЛИ Я ОДНА БУДУ СОРТИРОВАТЬ МУСОР, ЭТО НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИТ.

Прежде чем делать такие выводы, посчитай – по статистике, за год каждый из нас выбрасывает до 6 тонн мусора. Так что эффект твоего поступка будет исчисляться не в килограммах, а в тоннах!

Фото: Viacheslav Iakobchuk/stock.adobe.com

КРАСИВЫЕ АЛЛЕИ могут стать центральным элементом дизайна дачного участка. Займись в отпуске полезным делом!

СКАТЕРТЬЮ ДОРОЖКА

Шлепать по лужам и тонуть в грязи – сомнительное удовольствие, поэтому рано или поздно нужно построить на участке удобные тропинки. При этом они должны не просто связать друг с другом важные зоны участка, но и стать украшением сада.

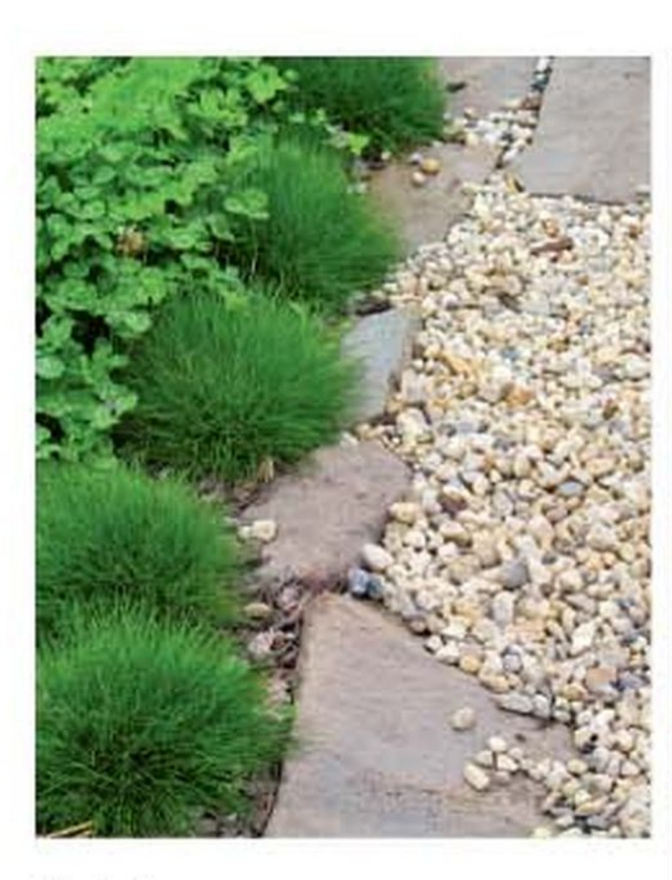
Сегодня нет недостатка в дорожных покрытиях, способных придать саду индивидуальный облик. Они помогут воссоздать уголок доброй старой Англии, загадочной Японии или русской деревни. И все же не стоит забывать, что аллеи и тропинки в первую очередь должны быть удобными и долговечными. Вот почему необходимо правильно проложить маршруты и не ошибиться с выбором материалов.

В НАЧАЛЕ ПУТИ

ПРИ РАБОТЕ НАД ПЛАНОМ БЛАГОУСТРОЙСТВА ДАЧНОГО УЧАСТКА важно учитывать как размеры взрослых деревьев и кустарников, так и рельеф территории, расположение строений и декоративных элементов ландшафта. Тогда разросшиеся кусты не будут цепляться за одежду, не придется наклоняться под раскидистыми ветвями или менять направление дорожки из-за беседки, поставленной прямо на пути к колодцу. А чтобы не перекапывать по нескольку раз один и тот же участок земли, дорожки лучше прокладывать одновременно с обустройством систем дренажа, полива и освещения сада.

УДАЧНЫЙ МАРШРУТ

НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ СВЯЗАТЬ СЕТЬЮ ДОРОЖЕК И ТРОП ВСЕ ЗНАЧИМЫЕ МЕСТА НА УЧАСТКЕ. Вообще, дорожки не должны занимать более 10–20% площади озеленения, иначе твой сад будет напоминать чахлый городской бульвар. Однако если тачку с песком или компостом для грядок придется возить через газон, травяной покров не выдержит подобной нагрузки, и в нем образуются проплешины. Помни: все мы подсознательно выбираем самые короткие маршруты и срезаем ненужный крюк. Но не огорчайся, если не удалось соединить две точки участка кратчайшим путем. Плавные изгибы привнесут в облик сада романтику. В любом случае прежде чем приступать к воплощению «бумажного» проекта в жизнь, вбей колышки, натяни



Любой дорожке не помешает живое обрамление. Очень эффектно смотрятся низкорослые либо горизонтально растущие хвойники.



Живописный миксбордер (цветник, где различные растения высажены ступенями) вдоль тропинок наполнит сад яркими красками.



Чтобы деревянные настилы из сосны или лиственницы жили дольше и не скользили после дождя, доски обжигают и зачищают.



Небольшие изгибы и повороты тропинок придают ландшафту природное очарование.



Швы между каменными плитами лучше заполнить землей с семенами газонных трав или почвопокровных растений.

веревки согласно плану и попробуй пройтись по дорожке. Если маршрут кажется тебе неудобным, смело меняй направление.

НА ВСЕ СЛУЧАИ

ОБЫЧНО НА УЧАСТКЕ СТРОЯТ АВТОПЛОЩАДКУ, ОДНУ ИЛИ НЕСКОЛЬКО ПЕШЕХОДНЫХ АЛЛЕЙ, а также хозяйственные тропы. Первая должна выдерживать вес автомобиля (желательно грузового, чтобы при необходимости подвезти стройматериалы, дрова или крупномерные саженцы). Вторые рассчитаны на вес человека. Третьими пользуются эпизодически, но хозяйственные дорожки обязательно должны быть приспособлены для передвижения с садовой тележкой. Оптимальная ширина автомобильной площадки – 3,2 м. Аллеи должны иметь ширину 1,2–1,5 м, хозяйственные дорожки – 0,6–1 м.

ПРАВИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

АВТОПЛОЩАДКУ И ЦЕНТРАЛЬНЫЕ АЛЛЕИ, КАК ПРАВИЛО, ПРИПОДНИМАЮТ НАД ГРУНТОМ НА 5–7 СМ, сглаживая перепад уровня с помощью земляной (с посеянной травой) отбортовки или ограничивая дорожное полотно бордюром. А вот хозяйственные тропинки чаще всего устраивают вровень с газоном.

ПЕСЧАНАЯ ПОДУШКА

ДОРОЖКИ ДОЛЖНЫ ПОДЧЕРКИВАТЬ КРАСОТУ и стиль дачного дома и участка, гармонично связывать ландшафтные композиции перед домом, а также выдерживать значительные нагрузки и противостоять морозам.

■ **Для въездной площадки необходимо выкопать «корыто» глубиной 30–50 см,** а затем насыпать в него гравийно-песчаную подушку. Однако если на участок регулярно заезжает грузовой транспорт (например, ассенизаторская машина), то лучше сначала насыпать песок, а затем уложить щебень.

■ **Для пешеходной аллеи подойдет** гравийно-песчаное основание высотой 20–30 см.

ПОКРЫТИЕ

ПРИ ВЫБОРЕ ФИНИШНОГО ПОКРЫТИЯ следует учитывать долговечность, антискользящие свойства и стойкость к нагрузкам.

■ **Тротуарная плитка –** оптимальный вариант для дорожек. Наиболее популярные размеры – 300 × 300 и 400 × 400 мм, а оптимальная толщина – 40–50 мм.

■ **Резиновая плитка —** наиболее безопасное (мягкое и антискользящее) покрытие. Оно подходит для троп и площадок, предназначенных для детских игр и занятий спортом, а также дорожек, ведущих к дачному бассейну.

■ **Декинг – террасная доска** (как правило, лиственничная) с рифленой поверхностью. Красивое и долговечное покрытие.

■ **Деревянные дорожки** отлично смотрятся на даче, но у них сравнительно небольшой срок службы – не более 10 лет.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ НОВИЧКОВ

1. РАССЧИТАВ КОЛИЧЕСТВО ПЛИТКИ ДЛЯ МОЩЕНИЯ ДОРОЖЕК, покупай на 20–30% больше. При погрузке и разгрузке часть плитки может разбиться. Да и небольшой запас в будущем облегчит тебе ремонт дорожки, избавив от необходимости искать материал такого же цвета, формы и размера.

2. КОЛОТАЯ БРУСЧАТКА – не самый лучший выбор для садовых дорожек. Ее неровная поверхность очень неудобна для ходьбы и травмоопасна. Особенно для детей.

3. ДОРОЖКИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЗОНЫ должны иметь тот же цвет, что и облицовка цоколя, или быть немного темнее. Автоплощадку и центральную аллею лучше делать из одного материала.

4. ТРОПИНКАМ И ДОРОЖКАМ из дерева требуется особый уход – периодическая обработка защитными составами (антисептиком и маслом), замена сгнивших лаг.

5. ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ТРОПИНКИ испытывают гораздо меньшую нагрузку, чем дорожки центральной зоны. Поэтому при их устройстве достаточно снять грунт на штык лопаты и насыпать вместо него выравнивающую песчаную подушку.

6. МЕНЬШЕ ВСЕГО ПРОБЛЕМ доставят дорожки из тротуарной плитки, а также камня-плитняка и брусчатки. Они долговечны, с них легко счищать снег, а летом для уборки можно использовать автомойку.

Еще больше полезных советов по обустройству садовых дорожек – в группе «Идеи вашего дома» «ВКонтакте».

Как прочитать QR-код:

1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (свайпом вправо из Ленты новостей).
2. Наведи камеру на код.
3. Нажми кнопку «Открыть».



Фото: «Гарден хаус»; Архитектурное бюро и дизайн-студия «Линия 8»; «Газон-Профи»; Burda Media; GreenMagic; «Русские газоны»

КРУЧЕ, ЧЕМ В КИНО

Порой сюжеты из жизни оказываются изощреннее любого киносценария. Представляем самые невероятные истории этой весны с уже готовыми и хорошо знакомыми названиями для новых экранизаций в будущем.

История 1

ВИНОВНА БЕЗ СУДА И СЛЕДСТВИЯ



СОТРУДНИЦА МВД РФ УВОЛЕНА ИЗ-ЗА УГОЛОВНОГО ДЕЛА, КОТОРОГО НА САМОМ ДЕЛЕ НИКОГДА НЕ БЫЛО.
После шести лет добросовестной службы следователем Мария вдруг узнала, что ее увольняют из-за непогашенной судимости по делу, о котором она даже не слышала. Стала «копать». Оказалось, что речь идет об эпизоде 2012 года, когда она, еще учась в университете МВД, работала в магазине. В тот день Мария увидела на кассе знакомых: они закупили продуктов на 8000 рублей, но на выходе обнаружилось, что не все товары «пробились». Виной тому, очевидно, была неисправная касса, однако женщину заподозрили в сговоре с покупателями, завели уголовку и якобы суд приговорил ее к штрафу, который она не оплатила.

Спустя годы выяснилось, что Марию не просто не поставили в известность о деле: участковый, выявивший преступление, был уволен по статье, судья, вынесшая приговор, не ведет уголовные дела с 2013 года, подписи Марии в документах поддельные, следствие не велось, а в здании суда никакого заседания в тот день не было. Иск, поданный адвокатами уволенной, уже полгода остается без ответа, и сейчас они намерены обжаловать бездействие следствия. Ну а сама Мария хочет лишь одного – вернуть свою жизнь, разрушенную из-за поступка, в котором, как она утверждает, нет ее вины, и защитить свое доброе имя.

История 2

ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ

В МАРТЕ СЛУЧИЛОСЬ ЭПИЧНОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ В ЧИКАГО (США). В аэропорту О'Хара арестовали женщину по имени Мэрилин Хартман, которая в течение 19 лет летала на самолетах по всей Америке и за ее пределами... без билетов. Примечательно, что задержание состоялось через два дня после того, как Мэрилин заявила в одном из телеинтервью, что завязала с порочной практикой.

«Я НИКУДА НЕ РВАЛАСЬ. МЕНЯ ВСЕГДА ЛЮБЕЗНО ПРОПУСКАЛИ БЕЗ ПОСАДОЧНОГО ТАЛОНА», – ГОВОРИТ МЭРИЛИН.

За эти годы Хартман проникла зайцем более чем на 30 рейсов. «Я проходила через линию безопасности, просто следуя за кем-то. Например, видела парня с синей сумкой в очереди на досмотр, пристраивалась за ним, и служба безопасности пропускала меня, думая, что я с ним», – рассказала «небесная клептоманка». Впервые Мэрилин поймали в Сан-Хосе в 2014-м – тогда она отделалась штрафом и предупреждением, но после этого принялась за старое. За ней установили электронную слежку, затем признали недееспособной из-за психических расстройств и уже буквально «встречали» в аэропортах. Теперь Хартман грозит реальный срок, хотя женщина не сильно переживает по этому поводу, ведь «мир она уже посмотрела».

История 3

ПОГРЕБЕННЫЙ ЗАЖИВО



«ДРУЗЬЯ, КТО ЗНАКОМ С ЭТИМ ЧЕЛОВЕКОМ РЯДОМ С СЕРГЕЕМ ШНУРОВЫМ?» – 6 апреля кинопродюсер Евгения Аронова опубликовала в Facebook открытый пост и поведала свою жуткую историю. В 2013-м она купила квартиру в Петербурге, всё официально – через нотариуса и Росреестр. Жила-поживала, как вдруг спустя годы ее вызывают в суд и требуют освободить жилплощадь по причине того, что владеет она ею незаконно.

Дальше – больше. Оказалось, что квартира принадлежит Андрею Андрееву (настоящая фамилия Оганджанянц), создателю сервиса знакомств Badoo, миллиардеру из списка Forbes, который уже 15 лет живет в Лондоне. Евгении ее продала мошенница из Абхазии Людмила Тория, вступившая в наследство после смерти «своего мужа» – Андрея Оганджанянца. О наличии в прошлом абхазской «жены» (хотя всегда был холост), о том, что он уже несколько лет значится мертвым в России, а в квартире его детства (где он, к слову, прописан до сих пор) проживают посторонние люди, Андрей узнал год назад от управляющих его недвижимостью и поручил им уладить это недоразумение.

«В ЭТОЙ КВАРТИРЕ Я ВЫРОС, ОНА ДОРОГА МНЕ КАК ПАМЯТЬ».

Распутать клубок оказалось не так-то просто: в 2019-м мошенница Людмила умерла (во всяком случае, значится мертвой), нотариус, выдавшая ей документ о наследстве, сидит в тюрьме по другому делу. В ходе следствия выяснилось, что свидетельства о заключении брака с Андреем и о его смерти Людмиле выдали в отделении ЗАГС Очамчырского района Абхазии. «Пришли двое, я посмотрела на них, на их фото в паспортах – похожи, и расписала, – рассказала завзагсом Лали Бжания. – Затем Тория принесла справку о смерти мужа, где значилось, что он умер от острой печеночной недостаточности. На основании этого документа я выдала ей свидетельство о смерти».

Что в сухом остатке? Факт мошенничества налицо. Расследование продолжается. По закону квартира может быть истребована даже у добросовестного покупателя. Но Андрей уже пообещал: «Если суд установит, что Евгения, как и я, стала жертвой мошенников, я помогу ей с покупкой другой квартиры». И это в истории – самое прекрасное.





В соцсетях резонансный вердикт суда обыгрывают с юмором. Свадебные аккаунты Тайваня заполонили фото грустных невест, которые ловят сбежавших женихов и всем своим видом как бы говорят: «Брак – это не на всю жизнь. Это на сутки».

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru, соцсети

История 4

ПРИВЫЧКА ЖЕНИТЬСЯ

ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ ЖИТЕЛЬ ТАЙВАНЯ ЖЕНИЛСЯ 4 РАЗА ЗА 37 ДНЕЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОПЛАЧИВАЕМЫЙ ОТПУСК. «Закон не запрещает, а значит – почему бы и нет», – рассудил тайванец, чье имя местное издание New Talk Taiwan деликатно не называет, чтобы не делать из него героя. В свою пользу он обернул постановление местного Минтруда, по которому каждый гражданин страны имеет право на 8-дневный оплачиваемый отпуск в случае своей свадьбы.

В начале апреля сотрудник банка, которому, очевидно, совершенно не хотелось работать, взял в жены свою девушку, через 8 дней развелся, на следующий день снова женился на ней, а после повторил этот ритуал с нужным ему интервалом еще несколько раз. Когда хитрец вручил работодателю заявление с требованием оплатить ему 32 отгула, руководство банка ожидаемо ответило отказом. Но мужчина пожаловался в надзорные органы, обвинив организацию в нарушении трудового законодательства. Как бы ни хлопотал банк, защищая свои интересы, городское бюро Тайбэя, а затем и апелляционная инстанция признали право наглеца на выплаты, отметив лишь, что «его действия подозрительны, но не противозаконны». Отказ банка предоставить оплачиваемые отгулы был расценен судом как нарушение правил предоставления отпуска, вследствие чего организацию оштрафовали на 20 тысяч тайваньских долларов (около 53 тысяч рублей).

Люди бизнеса читали вынесенный банку вердикт, обливаясь холодным потом и строча тревожные сообщения в соцсетях: «Этот юридический прецедент открывает настоящий ящик Пандоры», «Всех поздравляю, легализация злоупотреблений состоялась», «В ближайшее время всех нас ждет свадебный бум».



МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО!

Ситуация в мире остается нестабильной, но туротрасль постепенно приходит в себя. Да и мы сами по натуре оптимисты, поэтому ориентируемся только на хорошие новости. Среди них следующие.

Вместо закрытой как минимум до июня Турции мы сможем отдохнуть в Египте. Цены на туры в этих двух странах примерно на одном уровне, Египет даже дешевле. Чартерное авиасообщение обещают наладить к концу мая.

Греция решительно настроена в мае открыть туристический сезон. Приглашает в том числе и российских туристов, но при наличии одного из документов: отрицательного ПЦР-теста, справки о вакцинации либо подтверждения того, что путешественник переболел коронавирусом и у него есть антитела.

Привитых туристов теперь принимают Болгария и Мальдивы. Сертификат о вакцинации должен быть на английском языке и выдан минимум за 14 дней до поездки. Болгария также пообещала смягчить условия для получения виз в страну.

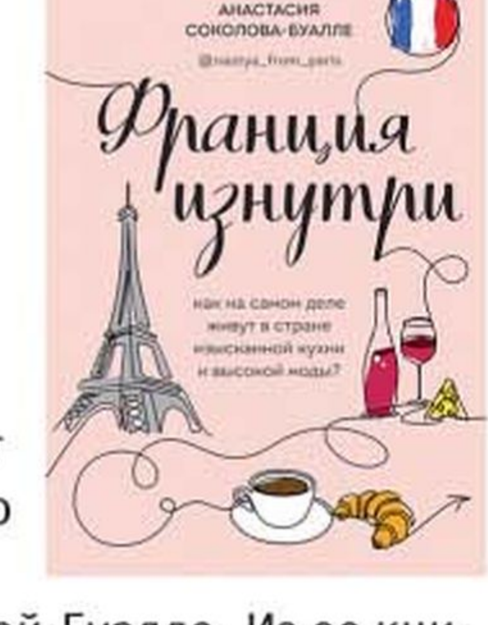
Программа туристического кешбэка за туры по России продлена до конца года. Возвращают и 50% от стоимости путевки в детский лагерь.



ЛИЦО КОМПАНИИ

Амбассадором клуба отдыха от международной компании прямых продаж QNET стала 21-летняя Кристина Алымова. QVI Club – международный клуб отдыха, члены которого могут забронировать проживание в отеле по фиксированной цене с момента покупки карты. Есть три вида членства – Bronze, Silver, Gold.

ЧТО ПОЧИТАТЬ





Пока о Франции туристам можно только мечтать... Или читать познавательные заметки от профессионального гида, историка Анастасии Соколовой-Буалле. Из ее книги ты почерпнешь много занимательного о менталитете, культуре и образе жизни французов. Как живет местная аристократия и сколько стоит содержание замка, почему жители страны не моют руки, обожают шарфы и бросают сумки где попало, как относятся к еде, религии и... русским. Будут и главы, целиком посвященные Парижу и моде.

ЕВРОПЕЙСКИЕ СТАРТЫ

ВИЗОВЫЙ СБОР

В начале мая Италия начала обновлять россиянам туристические визы, которые истекли после 1 января 2020 года. Срок действия обновленных шенгенских пропускных документов категории C будет начинаться с даты не ранее 1 июня 2021 года. Из списка документов для подачи визы исключены пункты о предоставлении авиабилетов и/или брони гостиниц. Саму визу в этом случае оформят бесплатно, нужно будет заплатить только сервисный сбор.

italy-vms.ru



ДЕТСКИЙ ОТДЫХ

ГОТОВИМ СМЕНУ

Отдых ребенка в летнем лагере – это не только веселое путешествие, но и важный жизненный опыт. Здесь дети развивают навыки общения в коллективе, становятся более уверенными в своих силах, самостоятельными, ответственными, повышают эрудицию, укрепляют физическое и психологическое здоровье. «В «Евроклубе» обязательно должны побывать каждый мальчик и каждая девочка!» – с этими словами довольные родители встречают детей по завершении каникул, а дети отвечают: «Мама, папа, хочу на следующую смену!»

euroclubs.ru



Фото: PR

ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ

Благоприятные дни для свадьбы в этом году.

Выбор подходящей даты для свадьбы – трудная задача. И если раньше он во многом зависел от сроков сбора урожая и церковного календаря, то сегодня будущие супруги чаще всего отдают предпочтение «красивым» датам. Но от разводов это не спасает.

ДЕЛО В ЦИФРЕ

В эзотерике считается: дату свадьбы следует выбирать тщательно прежде всего потому, что цифры, из которых состоит эта дата, во многом определяют характер супружеской жизни молодоженов. Удачных для бракосочетания дней в каждом месяце не так много. Счастливая дата зависит от знаков зодиака, лунных фаз и положения планет. Свадебный календарь на 2021 год подскажет, какое время является благоприятным для начала счастливой семейной жизни, а в какие дни лучше не связывать себя брачными узами.

ОБЩИЕ

Свадебный сезон обычно длится с мая по октябрь, но это не значит, что надо ограничивать себя этим периодом. Многие невесты выбирают для бракосочетания месяц своего рождения – свадьба в сезон твоего знака может заставить тебя почувствовать себя еще более особенной, так как на тебя будет обращено космическое внимание. Но есть правило, которое следует соблюдать, – не говорить «да» во время ретроградного (обратного) движения Меркурия, Венеры или Марса. Меркурий бывает ретроградным 3–4 раза в году, Венера – примерно раз в полтора года, а Марс – приблизительно каждые 2 года. В эти периоды ты, скорее всего, столкнешься с проблемами в общении, чрезмерной эмоциональностью и неадекватностью. Потому, прежде чем подавать заявление, изучи предстоящие ретроградные циклы.

СЧАСТЛИВЫЕ ДАТЫ

23 ИЮНЯ

Идеальный день для свадьбы в первом месяце лета этого года всего один. Но и здесь есть условие – свадьба должна быть тихой и спокойной. Лучше избегать шумных застолий. Чем сдержаннее праздник, тем крепче будет семья. В большей степени это время подходит зрелым и утонченным парам. Остальные дни считаются неблагоприятными, так как почти весь июнь будет длиться период ретроградного Меркурия.

11–16 ИЮЛЯ

В этот период растущей Луны у молодоженов есть все шансы рассчитывать на то, что их брак будет крепким, у них будет много общих стремлений. Также это хорошие даты для пар, которые планируют вскоре обзавестись детьми.

1–10 АВГУСТА

Удачное время для брака – период, когда Луна находится в знаке Тельца. Этот знак создан для семейной жизни и партнерских отношений. К тому же гостям на таком празднике будет уютно и комфортно.

1 СЕНТЯБРЯ

Выйти замуж в День знаний будет хорошим решением. Эта дата окажется под управлением Меркурия, а значит, обеспечит вполне рациональные отношения между супругами, но от этого не менее нежные и крепкие.

1–6 ОКТЯБРЯ

Этим периодом управляет Венера – покровительница влюбленных. Она оживляет в сердцах гармонию и взаимопонимание. Остальные октябрьские даты считаются сравнительно нейтральными, поэтому тоже вполне могут подойти для бракосочетания.

2–4 НОЯБРЯ

В этот период планеты выстраиваются в сторону Весов. Такая расстановка прогнозирует взаимопонимание в отношениях. Молодожены, ставшие официально семьей в один из этих дней, будут быстро преодолевать конфликты, думать о чувствах друг друга, проявлять нежность и поддержку. В общем, делать все, что важно для выстраивания долгосрочных отношений. В таком браке наверняка не возникнет ссор на материальной почве.

1–7 ДЕКАБРЯ

Хорошее время для свадьбы, помолвки, начала семейных отношений. В этот период Луна будет находиться в Козероге – одном из самых домашних и созданных для партнерских отношений знаков. Остальные даты в декабре нейтральные.

НЕПОДХОДЯЩИЕ ДНИ

17–22 ИЮЛЯ

Под влиянием Юпитера этот период принесет молодой семье борьбу за лидерство в паре. Если твоя мечта – домашний уют и тихая спокойная жизнь, отложи поход в загс.

13 АВГУСТА

В этот день ни в коем случае нельзя вступать в брак – такой союз продлится недолго и станет не лучшим воспоминанием в твоей жизни.

5 СЕНТЯБРЯ

Луна будет в знаке Девы, а значит, приоритетом для супругов станут работа и личная выгода, а не отношения.

5 НОЯБРЯ

Луна в Скорпионе – неблагоприятное время для замужества. В таком союзе очень вероятны бурные отношения, основанные на взаимных претензиях и обвинениях.

8 ДЕКАБРЯ

Лучше воздержаться от заключения брака. Иначе неизбежно двойственное состояние – будет сложно находить компромиссы, что приведет к постоянным ссорам.



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

гороскоп с 17 по 23 мая



Полина КОВАЛЕНКО,
астролог,
polina-kovalenko.ru



Близнецы 22.05–21.06

Покупки. Ты много времени потратишь на новые приобретения – в онлайн-магазинах и реальных торговых центрах. Будь осторожна за рулем автомобиля или любого другого средства передвижения. Всю поступающую информацию вначале проверь, а потом уже развивай бурную деятельность.
Удачные дни: 19.05, 23.05



Рак 22.06–22.07

Ответственность. У тебя будет возможность почувствовать себя защитницей своей семьи. Твоим домашним повезет: в твоем лице они получат надежную поддержку – как физическую, так и материальную. Постарайся не экономить на своем здоровье.
Удачные дни: 18.05, 21.05



Лев 23.07–21.08

Страхи. Береги нервы и не делай скоропалительных выводов, построенных на домыслах и фантазиях. Факты – только на них ты должна ориентироваться. Пока их у тебя нет, не накручивай себя и не строй планов, которым не суждено реализоваться.
Удачные дни: 18.05, 22.05



Телец 21.04–21.05

Недвижимость. Наступило самое подходящее время, чтобы решить проблемы, связанные с недвижимостью: продать ту, которая перестала быть нужной, сдать выгодно в наем свободную, ну и наконец улучшить повседневные жилищные условия. Советчиков будет немало, но в итоге ты самостоятельно примешь главное решение. И оно будет удачным. Если ты всю весну безрезультатно пыталась снизить вес, на этой неделе ты наконец увидишь результат – сможешь надеть любимые старые вещи на 1–2 размера меньше, которые прятала на дальних полках в ожидании лучших времен.
Удачные дни: 17.05, 21.05

Прогноз космической погоды на неделю с 17 по 23 мая



Анна ДЕРЕВЯНКО,
астролог, Instagram:
@ann.derevyanko

Лови энергию перемен!

Период начнется амбициозно и направит наше внимание на благородные честные дела с королевским размахом. А также напомнит о том, что неплохо бы сконцентрироваться, подумать о своих планах, а также повеселиться и провести время с пользой. **Любые творческие проекты, а также общественные мероприятия в начале недели пойдут легко.** Так что, если есть, где проявить свой креатив, понедельник-вторник – отличное время для этого. С 20 мая амбиций поубавится, и ход жизни замедлится. Стоит сфокусироваться на мелких текущих делах и правильно выстроить все процессы. Особенно если ты давно хотела упорядочить режим дня и избавиться от вредных привычек. **Главным событием недели, да и целого месяца, будет разворот Сатурна в ретроградное положение 22 мая.** Разворачиваться планета будет в знаке Водолея, в напряженном аспекте с Ураном, что в очередной раз обеспечит множество личных революций и встряхнет скучное течение жизни. Такой разворот не останется незамеченным. Ретроградным Сатурн будет до 12 октября, однако двигается он достаточно медленно и потому любит предупреждать о событиях чуть заранее. Так что всю неделю обращай внимание на то, что меняется в тебе и в окружающем мире, что идет не по плану, а где, наоборот, можно поймать удачу за хвост. **Будь готова преображаться, менять планы и приоритеты.** За несколько дней до разворота Сатурна посмотри внимательнее на происходящее, не рискуй без надобности. Перестройка и сложные ситуации в мире ждут нас весь 2021 год. При этом энергии будет достаточно, а происходящие события будут вести к лучшей жизни. Со второй половины недели Солнце шагнет в знак Близнецов, что придаст еще больше желания действовать и общаться.

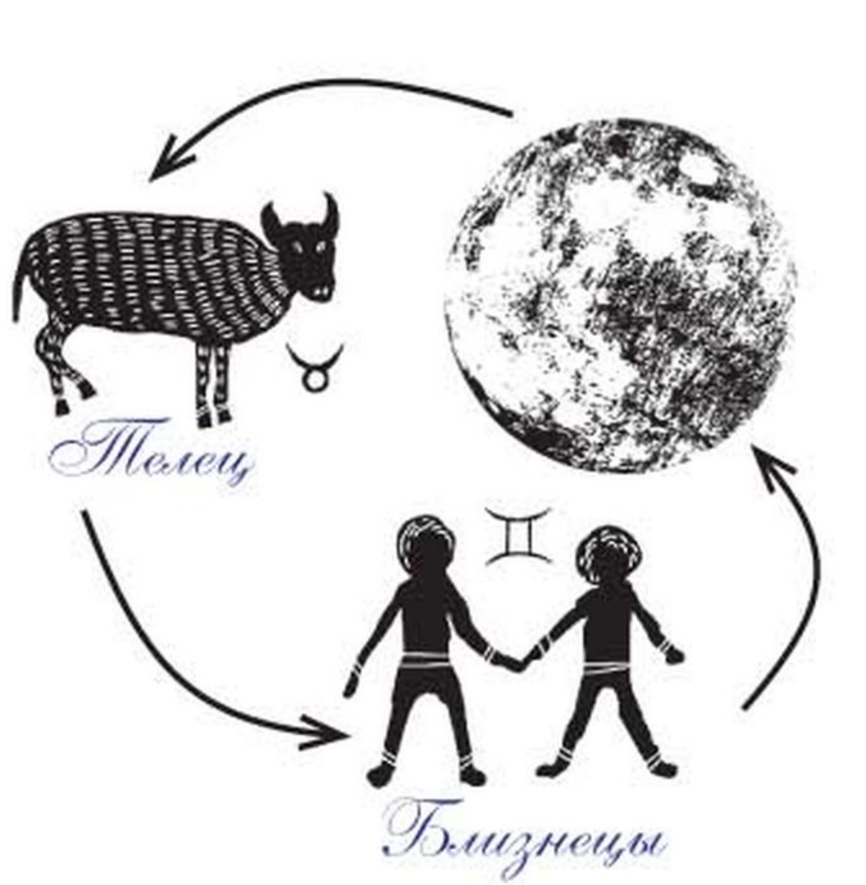


Фото: desertsands/bus109/michaelrayback/Fotolia.com; PR-агентство «Успех»



Дева 22.08–23.09

Перемены. Ты будешь им сопротивляться, многие изменения покажутся тебе пугающими. Все пойдет значительно легче, если ты примешь их как данность, не зависящую от твоей воли. И лучше не пытайся докопаться до тайн своей второй половины.

Удачные дни: 17.05, 23.05



Весы 24.09–23.10

Энергия. Твоей увлеченности работой на этой неделе можно будет только позавидовать. Ты правильно поступишь, если не будешь афишировать свои профессиональные методы и не поспешишь поделиться успехами. Внимательно изучи предложение начальства. Там могут быть подводные камни.

Удачные дни: 18.05, 21.05



Скорпион 24.10–22.11

Образование. Знания сейчас ты усваиваешь легко и способна на основе новой информации делать правильные выводы. Быстро знакомишься и завязываешь полезные контакты с людьми другого образовательного уровня и иных культурных традиций.

Удачные дни: 21.05, 22.05



Стрелец 23.11–22.12

Переживания. В начале недели сложится неприятная ситуация. Не зацикливайся на этом – все очень скоро разрешится. Но и не молчи: прямо скажи о том, что ты оскорблена. Иначе обидчик не остановится в стремлении укусить тебя побольнее.

Удачные дни: 19.05, 23.05



Козерог 23.12–20.01

Партнерство. Тебе придется учиться говорить «нет» очень настойчивым людям. Одна не справишься. Стоит призвать на помощь тех, кто составляет твой круг общения. В середине недели тебе могут повысить зарплату или увеличатся другие твои доходы.

Удачные дни: 17.05, 20.05



Водолей 21.01–19.02

Работа. Рутинные обязанности ты научилась выполнять так хорошо, что можешь получить предложение стать не просто исполнителем, а деловым партнером. Конечно, дел станет больше, но кроме работоспособности придется продемонстрировать еще и отношение к трудовому коллективу как к семье.

Удачные дни: 18.05, 22.05



Рыбы 20.02–20.03

Забота. Ты будешь испытывать нежность к тем, кто тебе особенно дорог, – к детям, любимому человеку, домашнему питомцу. Постараешься обеспечить их безопасность хотя бы в материальном плане. Хорошее время для творчества или хобби.

Удачные дни: 17.05, 19.05



Овен 21.03–20.04

Семья. Некоторые проблемы своих близких ты сможешь решить с помощью денег. Так что не относись к ним пренебрежительно. Хорошее время, чтобы купить в дом необходимые вещи или отремонтировать приборы, которые вышли из строя.

Удачные дни: 18.05, 19.05

Лунный календарь для всех знаков

У тебя на этой неделе очень много энергии, так что не бойся, что ты с чем-то не справишься. Берись за важные дела.

Пн 17.05

Занимайся домом и хозяйством. Все, что направлено на укрепление семьи и улучшение отношений с домочадцами, пройдет особенно удачно.

Вт 18.05

Тебе придется быть все время на виду. Можно подготовиться к этому и привести свою внешность в порядок. Посети салон красоты.

Ср 19.05

Амбиции и хорошая мина при плохой игре сегодня вряд ли станут залогом успеха. А вот великодушие привяжет к тебе сердца окружающих.

Чт 20.05

Занудство приветствуется, именно оно заставит тебя детально разобраться в любой ситуации, прежде чем ты бросишься кого-то спасать.

Пт 21.05

События помогут тебе оценить и свой интеллект, и свои руки. Ты поймешь, что это востребовано всегда и не даст тебе пропасть в любой ситуации.

Сб 22.05

Если что-то делаешь – доводи до конца, иначе половинчатые решения на работе и дома могут стать причиной больших неприятностей.

Вс 23.05

Пользуйся приемами дипломатии в своей повседневной жизни – сейчас не время высказывать резкие и безапелляционные суждения.

Как преодолеть трудности периода и использовать шансы

ГЛАВНАЯ АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА НЕДЕЛИ – РАЗВОРОТ СТРОГОГО САТУРНА, ЧТО НЕСЕТ С СОБОЙ РЕВОЛЮЦИОННЫЕ ПЕРЕМЕНЫ. НАУЧИСЬ РАЗВОРАЧИВАТЬ СОБЫТИЯ В СВОЮ ПОЛЬЗУ!

[1] УПРАВЛЯЙ ВРЕМЕНЕМ

Научись составлять планы, ставить перед собой масштабные цели и двигаться к ним шаг за шагом. Кроме того, необходимо научиться управлять своим временем. Старайся отслеживать, на что уходят твои часы и минуты в течение дня. Можно даже вести дневник, записывая то, что ты делаешь и какое количество времени на это тратишь. Потом ты проанализируешь свой день и удивишься тому, как много времени было израсходовано впустую. После такого анализа можно вносить перемены в свою жизнь. Например, прекратить зависать в социальных сетях по три часа в день. Так что управление своим временем, умение организовать себя на достижение цели – дело полезное. Однако в текущем положении планет есть один нюанс. Оставляй место для импровизации! Обязательно, так как аспекты планет революционные, и многие планы будут рушиться и перестраиваться. Это сейчас норма, так нужно. Поэтому будь готова к сюрпризам и приключениям!

[2] МНОГО РАБОТАЙ

Сатурн любит трудолюбивых и тех, кто умеет быть терпеливым. Как ему угодить? Выполнять любую работу, любые задачи – терпеливо, фокусируясь на текущем моменте. Не отвлекайся, не ругай начальство за непонятные просьбы и поручения. Просто действуй по плану, полностью сосредоточься на процессе труда, не отвлекаясь ни на что другое. Если ты моешь посуду, то моешь посуду. Не думаешь обо всем на свете, не ворчишь, не отвлекаешься – просто спокойно моешь посуду. Это главное правило Сатурна. Такой подход успокоит и поможет в достижении целей. Да и о чем беспокоиться, если у тебя уже есть план?

[3] НЕ БОЙСЯ МЕНЯТЬСЯ

Перемены сейчас – только к лучшему. Если вдруг изменились твои вкусы, отношения, взгляды на жизнь, нечто в тебе стало другим и тебе, к примеру, больше не интересно с подругой обсуждать ее личную жизнь – это хорошо! Подобные личные революции помогают нам двигаться вперед и приобретать новый опыт. Так что добавить бунтарского настроения иногда полезно. Это как делать из года в год маникюр одного цвета и вдруг решиться на новый оттенок. Если ты раньше предпочитала носить одежду спокойных тонов, на этой неделе можно добавить дерзости и яркости, и наоборот. В общем, перемены – это прекрасно и вдохновляюще. Даже если они не навсегда.

Зарядка для ума

РАЗГАДЫВАЙ СКАНВОРДЫ! ЭТО УСПОКАИВАЕТ, ПОМОГАЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ. КРОМЕ ТОГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ХОТЯ БЫ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ.

"Клеймо" на драгметалле
Рысца здоровья ради
Милая старина
Детские пятнашки
Шейный платок денди
Овсяная мука
Гражданский брак
Ременной процесс
Сразу после прыга
Деньги из ямы
Самая голосистая в хоре
Мелочь планктонная
Общежитие фишек
Сказочная принцесса
Пользование за плату
Попугай-"панк"
Вид вязаной шапки
Транспорт для лещей
Станочник в Иванове
Горькая причина мести
Тянула репку за дедку
Серебристая ива
Кольцо в цепи
"Жизнь" до рождения
Отворот пиджака
Жена Дадона
Субстанция из тюбика
Фойе графского замка
Его драл заяц серый
Титул поэта Байрона
Веер на древке
Подкладочный шёлк
Группа избранных
Крупная хищная птица
Лицевая оптика
Восточный импровизатор
Прелюдия к браку
Должность Балды
Козья ножка
Ссора по пустякам
Пешеходная "стезя"
Один пих в бок
Закваска в тесто
Заводская тележка
То, чем долг красен
Манера себя держать
Кубинский соус
Парусник-грузовик
Шлем прораба
Разведчик неприятеля
Жрец – рупор богов
Особая примета святого
Лагерь войска
Курчавый знак зодиака
Рисунок на теле
Фрукт к рябчикам
Скала-одиночка
Цветной пигмент для губ
Валютохранилище
Осёл для турка
Полоска по краю
Царапина для неженки
Вид кувшина

Лиза №21–2021

Издание выходит еженедельно по субботам

Учреждено и издается АО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4; www.burda.ru.
Тел.: +7 (495) 797-45-60

Главный редактор: Елена Алексеевна Александрова
Контент-директор: Всеволод Иматович
Ответственный редактор: Светлана Бредис
Редакторы: Ирина Бондарева, Татьяна Кравченко, Мария Седова, Татьяна Сотникова, Вероника Флора, Елена Андреева
Арт-директор: Елена Зачёсова
Дизайнеры: Алексей Четвертухин, Елена Давыдова
Административный менеджер: Галина Прокофьева
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. Тел.: +7 (495) 797-45-60
Для писем: 127521, Москва, а/я 49
E-mail: lisa-magazine@burda.ru
Сайт: www.lisa.ru

Дирекция по продажам рекламы:
Тел.: +7 (495) 797-45-60

Директор по корпоративным продажам:
Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru

Отдел по работе с клиентами:
Руководитель – Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Менеджеры по рекламе: Наталия Кирилина, Наталия Станиславская, Наталия Дабокси, Алексей Завражнов, Светлана Кузина, Татьяна Миронова, Дмитрий Шахназаров, Андрей Сыпченко, Наталья Жогина, Ольга Дермановская, Любовь Агеева

Распространение:
ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз»
Тел.: +7 (495) 797-45-60, info@burdadistribution.ru

Распространение и подписка в других странах:
Беларусь: ООО «Росчерк», Минск.
Тел.: +375 (17) 324-94-27, 343-94-41.
Германия: DMR Rusexpress GmbH, Atrium str. 4, 04315 Leipzig, Germany. Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu.
Тел.: +49 (341) 68706-0. Факс: +49 (341) 68706-10
Пре-пресс: Smartpixels. Тел.: +7 (495) 740-25-95, info@smartpixels.ru
Типография: «МДМ-Печать». Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр. 114
Дата выхода в свет: 15.05.2021
Тираж*: 65 000 экз. Цена свободная.
*отпечатанный тираж

Burda Media Company
BurdaLife

Подписка онлайн на сайте:
podpiska.burda.ru
Подписка на почте:
Подписной индекс П5943 в электронном каталоге «Почта России»
Телефон: +7 (495) 660-73-69.
E-mail: podpiska@burda.ru



ОТВЕТЫ № 21–2021



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

Подпишись на журнал «Лиза»

и выиграй подарочный набор

SCHAUMA PUSH-UP ОБЪЕМ!

Шампунь и бальзам SCHAUMA PUSH-UP ОБЪЕМ укрепляют структуру волос и делают их более упругими. Формула с экстрактом лилии обладает антиоксидантными свойствами, тщательно ухаживает за волосами без утяжеления, придавая им до 70% больше объема и эластичности.





КАК ПОДПИСАТЬСЯ

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ

С 7 по 17 июня проходит Всероссийская декада подписки. Вы можете подписаться на журналы по минимальной цене!
Подписку можно оформить в отделении связи по электронной версии каталога «Почта России». Подписной индекс П5943.
Внимание! Подписка на II полугодие 2021 год включает 26 номеров: С 28-го по 1-й номер за 2022 год (выходит в декабре 2021г).

ПОДПИСКА ОНЛАЙН

на печатную и электронную версии на сайте **podpiska.burda.ru**

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК

Для получения подарка пришлите копию оплаченной квитанции или уведомление об оплате онлайн с пометкой **«Лиза-21»**. Подарок получат 25 подписчиков, оплативших подписку после выхода номера и отправивших копии **до 29.05.2021.** Предложение действительно для жителей России.

ОТДЕЛ ПОДПИСКИ

Тел.: (495) 660-73-69. Факс: (495) 660-73-68. E-mail: podpiska@burda.ru
Адрес для писем: 127521, Москва, а/я 52, отдел подписки
ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз»: ОГРН 5117746009684
ИНН/КПП 7715895673/771501001



ПОДПИСКА ОНЛАЙН на печатную и электронную версии на сайте podpiska.burda.ru

Реклама 16+

Family Box

полезный набор для всей семьи

18 СРЕДСТВ В СОСТАВЕ

~~4 400₽~~ **-66%**

1490 ₽































Лизабокс

Все средства подобраны для комплексного ухода бьюти-экспертами журнала «Лиза»

ЭКОНОМИЯ В 3 РАЗА / БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

lisa.ru/box